

POLIROM

Mantak Chia

TAO
LUMINA CARE VINDECĂ

Practici fundamentale pentru activarea energiei qi



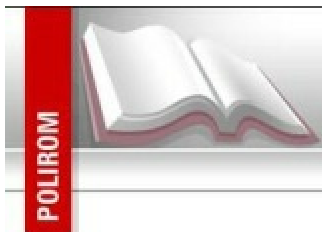
Mantak Chia

TAO
LUMINA CARE VINDECĂ

Practici fundamentale pentru activarea energiei qi

Traducere de Cornelia Dumitru

POLIROM
2016



Mantak Chia, *Healing Light of the Tao. Foundational Practices to Awaken Chi Energy*

www.polirom.ro
Editura POLIROM
Iaşi, B-dul Carol I nr. 4; P.O. BOX 266, 700506
Bucureşti, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A, sc. 1, et. 1;
sector 4, 040031, O.P. 53, C.P. 15-728

ISBN ePub: 978-973-46-5742-1
ISBN PDF: 978-973-46-5743-8
ISBN print: 978-973-46-5663-9

Coperta: Carmen Parii
Pe copertă: © Matee Nuserm/Dreamstime.com (jos), © Likefermat/Dreamstime.com (sus)

MANTAK CHIA studiază viziunea taoistă asupra vieţii încă din copilărie. Stăpânirea acestor cunoştinţe străvechi, desăvârşită de studierea altor discipline, a dus la elaborarea sistemului Tao Universal, pe care maeştrii îl predau acum pretutindeni în lume.
Mantak Chia s-a născut în 1944 în Thailanda, din părinţi chinezi. La şase ani a învăţat de la călugării budişti cum să „liniştească mintea”. La liceu a învăţat box thailandez tradiţional şi în scurt timp a atins un grad de măiestrie considerabilă în aikido, yoga şi tai chi. În timpul studenţiei în Hong Kong a început să aprofundeze cu adevărat scrierile despre stilul de viaţă taoist, ajungând în cele din urmă să stăpânească diverse discipline ezoterice, sub îndrumarea mai multor maeştri, printre care I Yun, Meugi, Cheng Yao Lun şi Pan Yu. Pentru a înţelege mai bine mecanismele din spatele energiei vindecătoare, a studiat de asemenea anatomia şi ştiinţele medicale occidentale.
Maestrul Chia a predat sistemul său de vindecare şi de practici energizante mai multor zeci de mii de cursanţi şi a format peste două mii de instructori şi practicieni în toată lumea. A înfiinţat centre de instruire şi de studii taoiste în numeroase ţări de pe glob. În iunie 1990, în cadrul Congresului Internaţional de Medicină Chineză şi Qi Gong, a fost desemnat Maestrul Qi Gong al Anului.

Dedicată vindecătorilor de pretutindeni



Cultivarea luminii interioare

Acum 25 de ani eram alături de câţiva occidentali curioşi într-un mic birou din Chinatown, New York, ascultând un imigrant chinez venit din Thailanda. Avea 38 de ani, deşi părea mai tânăr, şi se numea Mantak Chia. Ne învăţa metode taoiste străvechi de autotransformare, care îi fuseseră transmise pe cale orală. Maestrul său, eremitul Nor Alb, trăise în munţi în China şi atinsese un stadiu superior în care se hrănea numai cu „aer" subtil, fără mâncare solidă. Povestea lui Nor Alb s-ar fi putut sfârşi aici, aşa cum s-au sfârşit poveştile altor maeştri asemănători milenii la rând, dacă acest tânăr maestru taoist nu ar fi simţit nevoia să le explice clar oamenilor moderni Tao pentru reglarea sistemului bioenergetic uman.

Eram nerăbdător să găsesc o cale spirituală cu aplicaţii practice în toate sferele vieţii. La vremea respectivă eram corespondent de război în Africa, iar cele Şase Sunete Vindecătoare s-au dovedit extrem de eficiente pentru reducerea nivelului de stres ridicat. „Medicina energetică" taoistă, în strânsă legătură cu practicile medicale neinvazive precum acupunctura şi fitoterapia, mi s-a părut un sistem foarte convenabil de îngrijire a propriei sănătăţi. Taoismul venea cu o nouă psihologie, bazată pe dimensiunea spirituală, şi totuşi mă ajuta să îmi gestionez furia cronică şi alte dezechilibre emoţionale.

Aspect şi mai important, taoismul consideră că vitalitatea sexuală este un aspect esenţial al dezvoltării spirituale. Am utilizat practici sexuale pentru a mă vindeca de frustrarea sexuală cronică şi pentru a mă „purifica" îndeajuns încât să atrag o soţie minunată. La un nivel mai profund, sufletul meu căuta o expresie mistică în cadrul căreia să-mi fie recunoscută unicitatea individualităţii şi în care toate eforturile sinelui meu fragmentat să se îmbine într-un proces meditativ al păcii spirituale. Doream o cale lăuntrică discretă care să nu-mi pretindă să adopt o nouă religie ori să mă închin cuiva – pe scurt, Tao.

Inspiraţi de rapiditatea şi de eficienţa metodelor taoiste, membrii micului grup de cursanţi ai maestrului Chia au format împreună cu el Centrul Universal Tao. Pe parcursul deceniului următor, această organizaţie a reuşit să pună la dispoziţia occidentalilor multe dintre cele mai ascunse secrete ale alchimiei interne chineze. Acest fapt este dovedit de o reţea mondială de două sute de instructori şi zeci de mii de practicanţi proveniţi din toate păturile sociale şi din toate religiile, care îşi cultivă cu seninătate qi-ul sau forţa vitală.

Orbita Microcosmică este cheia echilibrării energiilor din corp. Acest val de interes a fost stârnit de cartea lui Chia *Awaken Healing Energy Through the Tao* (Aurora Press, 1983), o lucrare clasică în domeniu, care oferă informaţii esenţiale despre dirijarea forţei vitale astfel încât să circule în aşa-numita Orbită Microcosmică de bază, urcând pe coloana vertebrală şi coborând de-a lungul canalelor de acupunctură din partea din faţă a corpului. Cartea a avut un impact de amploare, deoarece furniza piesa de puzzle care lipsea din numeroasele învăţături parţiale sosite în Occident din India. Acestea prezentau doar energia ascendentă de-a lungul coloanei, un procedeu care în cele din urmă slăbeşte corpul dacă bioenergia activată este transferată prematur în centrul aflat la nivelul capului.

Din fericire, unele manuale de yoga încep să prezinte şi Canalul Yin sau descendent, fapt ce ar putea reflecta şi un respect mai mare pentru puterea spirituală a energiei feminine/a zeiţei. Taoismul este una dintre cele mai vechi căi spirituale şi a susţinut deschis cultivarea femininului în vederea dobândirii echilibrului şi plenitudinii. Taoismul se înrădăcinează într-o ecologie corporală profundă care afirmă importanţa corpului în procesul spiritual. Conform taoismului, individul poate atinge cerul doar dacă îşi armonizează mai întâi sufletul cu

pământul.

Tao. Lumina care vindecă este o continuare ce dezvoltă metodele de bază pentru cultivarea qi-ului în Orbita Microcosmică. Oferă o perspectivă mai profundă asupra teoriei spirituale taoiste şi metode mai avansate de meditaţie pentru absorbirea unor frecvenţe energetice mai înalte în Orbita de bază.

Cultivarea „respiraţiei interne" este o ştiinţă. Există mulţi maeştri excelenţi de yoga şi de arte marţiale care predau metode eficiente pentru cultivarea qi-ului (sau *prana*, cum este numit în India). Majoritatea acestor învăţături se bazează pe metode de „respiraţie externă". Metodele despre care vorbim sunt cunoscute ca *pranayama* în India şi ca *wai-dan-qi-gong* în China. Sistemul Tao Universal utilizează şi el numeroase metode qi gong, iar cartea de faţă include o secţiune nouă despre qi gong-ul spinal. Însă pune un accent deosebit pe metodele de „respiraţie internă" sau *nei-qong*, care focalizează direct mintea în corpul fizic şi trezesc energiile corpului subtil folosind conştientizarea pură. Metoda poate părea mai dificilă pentru începători, însă după dezvoltarea unei anumite puteri de concentrare se realizează fără niciun fel de efort şi este mult mai profundă.

Corpul energetic este cheia pentru manifestarea spiritului. Sistemul Tao Universal oferă o hartă lăuntrică şi o serie de metode practice care ajută omul să ajungă mai repede la experienţa sistemului energetic ce leagă corpul fizic de emoţii, gânduri, sufletul individual şi spiritul universal. Numim simplu această hartă lăuntrică „corp energetic", sintagmă care concentrează întregul spectru al nivelurilor intermediare dintre corpul fizic şi spiritul pur.

Exersarea acestor niveluri intermediare ale forţei vitale este esenţială în taoism pentru a crea o punte între Dumnezeu ca spirit şi ceea ce înţelepţii chinezi numesc „Marele Bulgăre de Lut", nivelul material lumesc al vieţii pământeşti. Cunoaşterea conexiunii dintre trup şi spirit menţine concentrarea asupra momentului prezent şi echilibrează eventualele aspecte ale personalităţii care necesită atenţie. Qi, forţa vitală, nu este venerată ca o divinitate abstractă sau distantă; este considerată puterea lui Dumnezeu sau iubirea divină (ca să folosim terminologia occidentală) coborâtă în lumea de zi cu zi.

Qi este procesul lui „Tao" care funcţionează în interiorul nostru la mai multe niveluri simultan. Este cheia vindecării şi a mijloacelor concrete de a manifesta dragostea şi armonia. Puterea supremă pe care o poate manifesta cineva în această dimensiune este nemurirea fizică. La început, această idee mi s-a părut greu de acceptat. Însă este logică: dacă eşti conştient de Tao, izvorul veşnic al vieţii, în absolut orice moment, celulele tale biologice vor fi reîntinerite constant de vitalitatea lui pură.

Trezirea „luminii vindecătoare" se referă la un nivel mai subtil al forţei vitale, desemnat uneori în tradiţiile ezoterice occidentale ca „lumina astrală" superioară a sufletului. Această lumină lăuntrică mai poate fi experimentată şi printr-un întreg spectru de culori ale curcubeului atunci când Qi-ul Originar, lumina limpede sau lumina neutră pură a sufletului, străluceşte prin corpul material mai dens sau subtil, polarizat conform modelelor energetice yin şi yang.

Taoiştii asociază fiecare frecvenţă sau densitate vibratorie cu un tip specific de energie subtilă: energia apei Pământului şi a plantelor este albastră-verzuie, energia măduvei spinării/oaselor este albă. Energia sinelui superior (forţa cosmică) este aurie, iar energia universală este violetă deoarece coboară prin Steaua Polară. Forţa generatoare a Pământului (reflectată în cele şapte stele ale Carului-Mare) este roşie, iar energia sexuală umană este roz, culoare rezultată din amestecul sângelui cu sperma. Negrul este culoarea lui Tao nenăscut, vidul absolut *wu-qi*, din care emană spiritul. Este important să notăm că unele persoane nu au abilităţi vizuale şi este posibil să nu vadă niciodată culori cu ochiul interior. Ele sunt mai predispuse să „simtă" calitatea acestor frecvenţe diferite, cu acelaşi efect final.

Chakrele şi Orbita Microcosmică. În ce fel se raportează cele şapte chakre la Orbita Microcosmică? Ca vechi discipol de hatha yoga, kundalini yoga şi kriya yoga, mă simt calificat să răspund că Orbita Microcosmică echilibrează şi integrează toate chakrele într-o singură chakră unificată. Termenul *chakra* înseamnă „roată", ceea ce implică energia în mişcare. Contrar concepţiei populare de tip New Age, chakrele nu au putere individuală şi nu sunt decât nişte puncte nodale minore prin care circulă forţe mai mari.

Nu poţi „deschide" sau „închide" o singură chakră. Creşterea nivelului de energie al unei chakre implică o cantitate mai mare de energie care să circule prin întregul sistem. Chinezii numesc cele două forţe primordiale *yin* (receptiv) şi *yang* (radiant). Circularea qi-ului în Orbită, urcând pe coloana vertebrală şi coborând pe canalul frontal, reglează punctele cu sarcină pozitivă şi negativă situate opus chakrelor. Cred că aceste polarităţi creează vârtejurile minore numite chakre, făcându-le să se învârtă asemenea unor roţi. Intensificarea fluxului de qi în Orbită face ca energiile care circulă prin toate chakrele să fie amplificate şi echilibrate simultan. În cele din urmă, aceşti curenţi energetici polarizaţi se îmbină deschizând un canal neutru în centrul corpului, numit Canalul Pătrunzător – canalul prin care renaşti spiritual ca fiinţă nemuritoare.

Orbita Microcosmică ce înconjoară corpul este ca un vas gol ce reflectă energiile cărora le permiţi să circule în el, oricare ar fi acestea. Calitatea energiei din Orbită se schimbă pe măsură ce îţi lărgeşti conştiinţa pentru a include mai multe frecvenţe de lumină interioară. Pe măsură ce se umple cu qi şi se revarsă în celelalte meridiane de acupunctură şi în organele vitale, circuitul simplu al Orbitei devine „oul energetic" al unei aure umane radioase. „Spargi" acest ou pulsând în şi deschizând cele cinci porţi din picioare, perineu, inimă/palme, al treilea ochi şi creştetul capului, care conectează Orbita Microcosmică cu cele trei energii macrocosmice ale pământului, sinelui superior şi universului.

Volumul de faţă descrie diverse practici taoiste care ne ajută să amplificăm şi să rafinăm receptarea acestor energii: qi gong-ul Cămăşii de Fier pentru înrădăcinarea forţei pământeşti, Fuziunea celor Cinci Elemente pentru transformarea energiei emoţionale, Dragostea Vindecătoare pentru valorificarea impulsurilor sexuale în scopuri spirituale, şi meditaţiile *kan* şi *li* („apă" şi „foc") pentru stabilizarea sinelui superior şi eliminarea tuturor hotarelor, astfel încât să putem primi călăuzire şi dragoste de la forţa universală.

Pentru un începător, numeroasele tipuri de practici şi energii pot fi întru câtva copleşitoare. Pentru majoritatea persoanelor, chiar şi examinarea tiparelor vibraţiilor din propriul corp reprezintă o schimbare majoră. *Tao. Lumina care vindecă* oferă o privire de ansamblu asupra practicilor spirituale pentru începători şi până la avansaţi. Cel mai bine este să înaintăm lent, pornind de la Orbita Microcosmică de

bază, şi la un moment dat toate practicile vor deveni familiare şi simple variaţiuni ale unei singure teme: cum să îţi utilizezi forţa vitală. Progresul se va accelera dacă poţi intra în legătură cu un instructor sau cu o comunitate taoistă ori dacă te poţi retrage timp de o săptămână, vara, la centrul Tao Universal.

Practicanţii mai avansaţi se vor găsi curând în situaţia opusă – îşi vor da seama că metodele de cultivare a energiei nu sunt decât nişte instrumente pe care le vor abandona când nu vor mai fi necesare. Odată ce ţi-ai stabilizat schimburile energetice din corp, te poţi concentra mai mult asupra fazei yin sau receptive: stând nemişcat şi cultivându-ţi *shen*-ul, corpul nemuritor care nu este altceva decât spiritul tău coborât şi stabilizat în această dimensiune fizică.

Viaţa ta este calea spirituală unică şi, dacă îţi cultivi lumina interioară, ea va străluci întotdeauna pe Marea Cale sau Marele Tao.

Fie ca forţa vitală să fie cu tine în timp ce explorezi aceste metode valoroase!

Michael Winn

Michael Winn este coautor, împreună cu Mantak Chia, al volumului *Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy*. A fost editor general la Healing Tao Books şi instructor senior Tao Universal. În prezent, el şi soţia lui, Joyce Gayheart, trăiesc pe un vârf de munte, unde întineresc an de an. Predă în particular meditaţie taoistă, sexologie şi autovindecare în Carolina de Nord.



Qi-ul şi medicina

Este larg răspândită convingerea că avem în corp un tip de energie numită forţă vitală. Cei care au o forţă vitală puternică se bucură de o sănătate perfectă şi de dinamism. La o vârstă înaintată şi în caz de boală, această forţă vitală îşi pierde vigoarea. Când se risipeşte cu totul, corpul din carne şi oase moare.

Din nefericire, majoritatea oamenilor au doar o idee vagă despre forţa vitală; medicii şi oamenii de ştiinţă încep abia acum să investigheze această energie. Totuşi, studiul serios al forţei vitale a fost un secret bine păzit în majoritatea şcolilor ezoterice existente de-a lungul istoriei în zone extrem de diferite ale lumii, ca Egipt, Himalaya, Tibet, şi în diverse tradiţii ale vindecătorilor şamanişti şi paranormali. Păstrarea secretului era considerată necesară deoarece exploatarea unor astfel de cunoştinţe în scopuri egoiste îi putea vătăma grav pe alţii, iar în cele din urmă se putea întoarce şi împotriva persoanei practicantului. Distrugerea legendarei Atlantida era citată frecvent drept cel mai însemnat exemplu al unui asemenea abuz.

China este o excepţie de la regula secretului. De cinci mii de ani, zeci de milioane de chinezi practică qi gong, vindecându-şi propriile afecţiuni şi în multe cazuri chiar salvându-şi viaţa. Alte milioane beneficiază de pe urma acupuncturii, care tratează multe boli şi alină multe suferinţe.

Acupunctura utilizează mijloace mecanice, ca acele, pentru a manipula forţa vitală a corpului în vederea tratării bolilor. Teoria şi practica medicinei chineze tradiţionale se bazează pe refacerea circulaţiei fiziologice normale a energiei qi în corp şi pe corectarea fluxului anormal cu ajutorul plantelor medicinale, al acelor, al aplicării locale de căldură (moxibustia), al masării anumitor puncte şi al altor mijloace. Aceste cunoştinţe nu erau privilegiul călugărilor şi eremiţilor, iar beneficiarii lor nu erau doar capetele încoronate şi cei înstăriţi; ţărani şi cărturari, negustori şi funcţionari au practicat qi gong şi au folosit acupunctura.

De ce în China studiul energiei vitale nu a fost ţinut secret, ca în alte părţi ale lumii? Acupunctura şi qi gong-ul sunt asemenea numeroaselor reactoare nucleare folosite în lumea întreagă de sectorul civil pentru generarea de curent electric. Aceste facilităţi sunt reglementate cu grijă, dar secretele şi siguranţa nu se compară în niciun caz cu securitatea asigurată instalaţiilor militare sau companiilor care produc armament nuclear. Acupunctura şi qi gong-ul sunt forme ale studiului forţei vitale care au efecte benefice şi pot fi răspândite şi aplicate pe scară largă în siguranţă, după cum confirmă realizările lor din ultimii cinci mii de ani în China.

De când a preluat controlul în 1949, regimul comunist a încercat în anumite perioade să anihileze toate învăţăturile religioase şi ezoterice din China. Recent însă a încurajat cercetările extinse ale fenomenelor qi în acupunctură şi ale qi gong-ului. Deşi sub regimul comunist oamenii de ştiinţă nu examinează energia qi în acelaşi context ca şcolile ezoterice, au validat totuşi fenomenele qi generate prin aplicarea acelor de acupunctură. Prin eforturi comune, au întocmit o hartă a traseelor senzaţiei de circulaţie a qi-ului în timpul şedinţelor de acupunctură, iar reprezentarea grafică înregistrată astfel concordă exact cu meridianele energetice utilizate de acupunctori în ultimii cinci mii de ani.

Savanţii chinezi moderni au sistematizat în tabele şi fluxul qi-ului raportat de practicanţii qi gong, iar traseele energetice coincid exact cu textele de acupunctură şi qi gong transmise din generaţie în generaţie de-a lungul secolelor. Savanţii au avut la dispoziţie o cantitate

nelimitată de date, deoarece vechea gardă a Chinei comuniste adoptase o politică de izolare, independenţă şi autosuficienţă. Medicamentele şi tehnologia medicală occidentale erau acceptate şi preţuite de regimul comunist, însă existau în cantităţi reduse. În consecinţă, statul comunist a făcut un efort disperat de a încuraja utilizarea acupuncturii, a tehnicilor qi gong şi a plantelor medicinale în tratarea afecţiunilor şi în medicina preventivă.

Procedând astfel, China comunistă a facilitat neintenţionat confirmarea fenomenului energiei forţei vitale în corpul omenesc şi răspândirea largă a acestor cunoştinţe ezoterice. Există o lungă listă de boli şi afecţiuni pentru care China comunistă acceptă oficial utilizarea practicilor qi gong. Lista acoperă o întreagă gamă de patologii, de la hipertensiune la cancer, tulburări funcţionale ale organelor şi convalescenţa postoperatorie.

Deşi în ultimii ani China comunistă nu este singura din lume care explică beneficiile qi gong-ului, contribuţia sa este cea mai importantă din punct de vedere cantitativ. Această afirmaţie este valabilă şi în ceea ce priveşte cercetarea ştiinţifică a energiei qi; până în prezent, nicio altă ţară sau instituţie nu a făcut la fel de multe precum China. Totuşi, în momentul preluării puterii de către comunişti în China, numeroşi practicanţi qi gong au fugit în alte ţări. Deşi puţini s-au pretins maeştri, aceşti cetăţeni altminteri obişnuiţi au simţit dorinţa de a-i învăţa şi pe alţii să-şi activeze qi-ul, care îi ajutase personal, ba chiar le salvase viaţa în unele cazuri. Această abordare populară a ţinut sistemul qi gong în viaţă timp de mii de ani în China, în ciuda lipsei patronajului oficial. Având în vedere că practicile qi gong s-au menţinut la nivel popular, exodul masiv al chinezilor din China comunistă a contribuit involuntar la răspândirea sistemului qi gong pretutindeni în lume.

Din 1976 am un cabinet de medicină internă generală în comunitatea chineză din New York. Întrebuinţez doar metode occidentale convenţionale. Am licenţă pentru a practica acupunctura, însă de obicei prefer să-i trimit pe cei interesaţi la specialişti mai pricepuţi. În momentul în care pacienţii mei fac toate analizele adecvate şi tratamentele occidentale convenţionale, dar tot nu se simt mai bine, le sugerez să adauge la regimul lor şi practicile qi gong.

Aşa mi s-a dus faima de medic qi gong în comunitate. În consecinţă, oameni care experimentaseră beneficiile qi gong-ului au venit la mine să-şi spună poveştile lor. Cu timpul, am adunat suficiente cazuri ca să scriu o carte despre efectele medicale ale practicilor qi gong. O versiune a cărţii a fost în limba chineză, iar după publicarea ei m-au vizitat din proprie iniţiativă şi mai multe persoane, relatându-mi experienţele lor în materie de qi gong. Poveştile lor mi-au confirmat convingerea de-o viaţă că principiul qi descris în qi gong şi acupunctură este un fenomen universal, o componentă normală a fiziologiei existente în orice om, indiferent de vârstă, culoare, sex, rasă ori credinţă.

Acum, în China comunistă, oamenii învaţă qi gong în primul rând în şcoli sau urmând cursuri finanţate de stat. În restul lumii, majoritatea chinezilor învaţă qi gong de la un unchi, un vecin, un prieten de la muncă sau de la oricine s-a bucurat de efectele qi gong-ului. Aproape un sfert dintre aceşti învăţători sunt autodidacţi; citesc relatări ale experienţelor altora, urmează procedurile pe care le sugerează, îşi activează energia vitală şi dobândesc vindecarea de care au nevoie. Cea mai cunoscută carte despre vindecarea prin qi gong în China este *Meditaţia potrivit maestrului Yun*, scrisă de maestrul Yun pe când avea 42 de ani, în 1914.

Maestrul Yun scrie că la vârsta de 28 de ani suferise de o tuberculoză pulmonară în stadiu avansat; moartea părea iminentă. Nu primise o instruire formală în qi gong, nu avea nimic în afară de o carte. A apucat să ceară în grabă sfaturi despre qi gong îndată după ce fratele lui a murit răpus de tuberculoză, la fel ca atâţia alţii în satul lui, în toată China şi în lumea întreagă la vremea respectivă. După aceea, Yun s-a retras la ţară, unde s-a consacrat practicării intensive a sistemului qi gong. S-a vindecat complet în doar 85 de zile, activând o senzaţie clasică de flux energetic de acupunctură în meridianele de pe părţile din faţă şi din spate ale corpului. A fost surprins de acea senzaţie atât intensă, cât şi alarmantă. În 1954 şi-a scris ultima carte, inspirată din experienţa lui directă în vindecarea şi meditaţia qi gong. În cele din urmă, maestrul Yun a murit la peste nouăzeci de ani, şi nu din cauza vreunei boli.

Mulţi practicanţi autodidacţi au urmat instrucţiunile scrise cu aproape un secol în urmă de maestrul Yun, activându-şi forţa vitală şi vindecându-se fără prea multe dificultăţi. Nu spun că toată lumea poate sau ar trebui să înveţe qi gong citind un text antic; remarc pur şi simplu că această forţă vitală este universală şi că utilizarea energiei qi este un drept înnăscut al tuturor.

La congresul anual al Asociaţiei Americane de Medicină Holistă din 1980 am ţinut o prelegere despre puterea vindecătoare a tehnicilor qi gong. La acelaşi congres, maestrul Mantak Chia a organizat o şedinţă practică de qi gong. Înaintea şedinţei, maestrul Chia a făcut o scurtă demonstraţie a metodologiei qi gong. Un medic şi două asistente au experimentat fluxul energetic de acupunctură în timpul acestor scurte sesiuni de câte zece minute. Dintre cei trei, o femeie a simţit încontinuu energia qi circulând în meridianele frontale şi dorsale pe tot parcursul zilei şi toată noaptea, până în după-amiaza următoare, când maestrul Chia i-a arătat în timpul şedinţei formale cum să o domolească.

Trebuie să mai fac o precizare legată de aceeaşi întrunire a Asociaţiei Americane de Medicină Holistă din 1980. Medicul şi asistentele care şi-au activat instantaneu fluxul energetic viu şi intens aveau între cinci şi cincisprezece ani de practică sistematică a meditaţiei de diverse tipuri (în principal meditaţie transcendentală). Însă majoritatea cursanţilor maestrului Chia nu au nevoie de o experienţă de meditaţie prealabilă; de asemenea, pacienţii mei chinezi din New York nu au pomenit niciodată nici cuvântul *meditaţie*, nici principiile meditaţiei, dar toţi au avut parte de beneficiile qi gong-ului. De atunci, maestrul Chia a ajutat zeci de mii de persoane provenite din toate păturile socioeconomice din multe naţiuni importante ale lumii să îşi activeze energia qi.

Independent de discuţiile cu discipolii maestrului Chia, prin contactele de la cabinetul meu medical din cartierul chinezesc newyorkez am cunoscut alţi medici, farmacişti, asistente, artişti, scriitori, bancheri, afacerişti, preoţi catolici, pastori protestanţi şi mireni; toţi aceşti oameni mi-au vorbit despre beneficiile aduse de practica qi gong în viaţa lor.

Deşi în ultimele decenii regimul comunist chinez a contribuit masiv la recunoaşterea ştiinţifică a sistemului qi gong şi de curând a făcut ca practica să fie extrem de populară în China, prin fervoarea sa atee ierarhia comunistă a distrus practic sursa esenţială a sistemului qi

gong – mănăstirile şi templele taoiste. Aproape toate mănăstirile taoiste au fost demolate, iar adepţii şi novicii au fost arşi de vii dacă nu au vrut să se lepede de credinţa lor şi să se întoarcă la linia de producţie a Partidului Comunist. Comuniştii au ars toate textele ezoterice pe care le-au găsit. Nu au rămas decât adepţii care au reuşit să fugă din ţară, să intre în clandestinitate sau să îi accepte de ochii lumii pe comunişti, aşteptând în taină să răsară iar soarele.

Aşadar, comuniştii chinezi au profitat de roadele învăţăturii, dar le-au distrus sursa. Deşi comuniştii au promovat şi au recunoscut sistemul qi gong pentru că menţine sănătatea, previne bolile şi tratează anumite afecţiuni, în China specialiştii nu mai pot face studii avansate din cauză că marii maeştri au fost ucişi, iar textele de nivel avansat au fost distruse.

Din fericire, odată cu exodul masiv în Hong Kong, în Taiwan şi în Asia de Sud-Est spre sfârşitul anilor 1940 şi la începutul anilor 1950, câteva dintre aceste texte de nivel avansat au fost scoase pe ascuns din China. De asemenea, câţiva adepţi taoişti destul de avansaţi au reuşit să fugă în Asia de Sud-Est şi în Taiwan. Când preşedintele Nixon a relaxat dialogul şi restricţiile de călătorie în China, s-au putut scoate şi alte texte ascunse pe vremea clandestinităţii. Prin urmare, nu toate învăţăturile superioare despre qi s-au pierdut pe vecie. Însă cine poate înţelege aceste texte arhaice? Cine este suficient de erudit ca să le poată explica, dar să aibă totodată şi suficientă experienţă personală în ce priveşte energiile vitale pentru a găsi cu adevărat un înţeles în aceste texte şi a le transmite esenţa studenţilor?

Maestrul Mantak Chia este un astfel de învăţător, dacă nu cumva singurul învăţător taoist atât de calificat din lumea occidentală. A studiat cu mai mulţi profesori avansaţi care au reuşit să fugă din China şi să se stabilească în Asia de Sud-Est. Maestrul Chia a avut acces la multe texte taoiste salvate de la distrugerea comunistă. După ce China s-a deschis într-o oarecare măsură, mulţi taoişti care păstraseră în siguranţă învăţăturile avansate şi textele străvechi în clandestinitate i-au transmis maestrului Chia tot ce aveau. Pentru că stăpâneşte limba chineză atât oral, cât şi în scris, a citit toate aceste texte antice, în timp ce experienţa sa personală de nivel avansat în lucrul cu forţa vitală, atât în el, cât şi în studenţii lui, i-a permis să înţeleagă şi să împărtăşească învăţăturile străvechi. Fluenţa sa în limba engleză şi cunoaşterea ştiinţifică a medicinei îl fac să comunice într-o formă inteligibilă şi raţională pentru occidentali.

Lawrence Young

Dr. Lawrence Young este internist şi are un cabinet privat în New York. Este membru al Asociaţiei Americane Medicale şi are autorizaţie de acupunctor. Studiază şi practică qi gong de la vârsta de 12 ani. Are lecturi bogate de texte taoiste şi nu pierde nicio oportunitate de a vorbi cu practicienii qi gong. Este autorul volumelor *Qi gong şi vindecarea* şi *Raportul Biroului Naţional de Informaţii privitor la meditaţie şi la relaxare*, scrise în limba chineză.



Mulţumiri

Ne exprimăm recunoştinţa faţă de numeroasele generaţii de maeştri taoişti care şi-au transmis genealogia specială în forma unei tradiţii orale neîntrerupte de-a lungul a mii de ani. Îi mulţumim în mod deosebit maestrului taoist I Yun (Yi Eng) pentru sinceritatea cu care ne-a transmis formulele alchimiei interne taoiste.

Recunoştinţă veşnică părinţilor şi învăţătorilor noştri, pentru multele daruri pe care ni le-au făcut. Amintirea lor aduce bucurie şi satisfacţie în strădaniile noastre neîncetate de a prezenta sistemul Tao Universal.

Ne exprimăm preţuirea profundă pentru Michael Winn, pentru ajutorul acordat în planificarea structurii cărţii şi pentru îndrumarea fermă şi comentariile editoriale pe tot parcursul pregătirii primei ediţii în limba engleză.

Le mulţumim numeroşilor contribuitori al căror aport s-a dovedit esenţial pentru forma finală a ediţiei de faţă[*]: personalului de redacţie şi de producţie de la Inner Traditions/Destiny Books pentru eforturile de a clarifica textul şi de a realiza o nouă ediţie aspectuoasă, Victoriei Sant'Ambrogio pentru redactarea noii ediţii şi artistului Juan Li pentru ilustraţiile excelente; ca întotdeauna, el a jucat un rol esenţial în prezentarea conceptelor şi tehnicilor sistemului Tao Universal. Mulţumiri, de asemenea, lui Don Wilson, pentru minunatele lui desene.

Dorim să le mulţumim următoarelor persoane care au contribuit la ediţiile anterioare ale volumului: Jampa Mackenzie Stewart, Judith Stein, Mark R. Lipsman, Kimberly Baldt, Marcia Kerwit, Chuck Soupios, Linda Hoffer şi Cecilia Caldas.

Mulţumiri speciale fiului nostru, Max, şi lui Valerie Meszaros pentru designul ediţiilor precedente în limba engleză.

Le mulţumim lui Kenneth S. Cohen, Stuart S. Mauro, specialist în medicină orientală, şi doctorului John P. Painter pentru comentariile lor constructive despre Cei Trei Puri şi fiindcă şi-au împărtăşit perspectivele în diverse alte arii din yoga taoistă ezoterică, precum şi lui Steven Post pentru perspectivele lui asupra feng shui-ului.

Mulţumiri speciale doctorului Lawrence Young pentru clarificarea raporturilor dintre anatomie şi traseele energetice.

Le mulţumesc lui Susan Aaron şi Gary Oshinsky pentru consilierea juridică şi pentru comentariile lor. Mulţumiri lui Carson Tsang şi Jeeraporn Sae-Heng pentru că s-au ocupat de scanarea numeroaselor ilustraţii din carte.

În cele din urmă, dorim să le mulţumim instructorilor noştri atestaţi, studenţilor şi sponsorilor din toată lumea pentru contribuţiile lor continue şi fiindcă menţin vitalitatea practicilor sistemului Tao Universal.

* Mantak Chia, *Healing Light of the Tao: Foundational Practices to Awaken Chi Energy*, Destiny Books, Rochester, Vermont, 2008 (n.red.).



Cum punem în practică lumina vindecătoare a lui Tao

Practicile descrise în cartea de faţă au fost utilizate cu succes mii de ani de către taoişti care au primit o instruire personală. Dacă nu i se transmit personal şi nu este iniţiat de un instructor Tao Universal atestat, cititorul nu ar trebui să efectueze singur exerciţiile, deoarece unele dintre ele, realizate incorect, pot cauza vătămări sau probleme de sănătate. Acest volum este menit să completeze instruirea individuală oferită de Tao Universal şi să servească drept ghid de referinţă pentru aceste practici. Cei care efectuează practicile bazându-se exclusiv pe această carte o fac pe proprie răspundere.

Meditaţiile, exerciţiile şi tehnicile descrise în volumul de faţă *nu* trebuie utilizate ca alternativă sau ca substitut la tratamentul şi îngrijirile medicale profesioniste. Cititorul care suferă de afecţiuni provocate de tulburări mintale sau emoţionale trebuie să consulte un specialist sau un terapeut profesionist în domeniul sănătăţii. Asemenea probleme trebuie rezolvate înainte de începerea antrenamentului.

Volumul de faţă nu îşi propune să ofere niciun diagnostic medical, niciun tratament, nicio reţetă sau recomandare curativă în legătură cu niciun fel de boală, indispoziţie, suferinţă sau condiţie fizică.

Nici Tao Universal, nici personalul şi nici instructorii săi nu pot fi consideraţi responsabili pentru consecinţele oricărei practici sau întrebuinţări greşite a informaţiilor conţinute în această carte. Dacă cititorul efectuează vreun exerciţiu fără a urma strict instrucţiunile, observaţiile şi avertismentele, responsabilitatea îi aparţine în exclusivitate.



Alchimia internă taoistă trezeşte lumina vindecătoare în corp.



Introducere
Ce este Tao?

Cuvântul *tao* înseamnă „calea” – calea naturii şi universului sau calea realităţii naturale. Se referă de asemenea la o cale prin care ne putem deschide mintea pentru a învăţa mai multe despre lume, despre itinerarele noastre spirituale şi despre noi înşine.

Finalităţile sistemului Tao Universal

Un sistem practic: Taoismul este o practică pentru trup, minte şi spirit, nu doar o filosofie a minţii. Când înţelegem cu adevărat Tao, cunoaşterea şi înţelepciunea reale, suntem capabili să luăm deciziile corecte în viaţă.

Taoismul implică numeroase discipline practice care ne pot reda tinereţea, energia şi virtuţile pierdute, activând în noi cele mai profunde potenţiale spirituale. Taoiştii privesc aceste practici ca pe nişte metode aplicate care – dacă suntem dispuşi să ne deschidem minţile – ne pot ajuta să învăţăm adevăruri universale.

Practicile taoismului au trei finalităţi principale:

- Să învăţăm cum să ne vindecăm, să ne iubim şi să fim binevoitori cu noi înşine pe măsură ce

cultivăm o inimă plină de compasiune şi o plinătate existenţială.

- Să învăţăm cum să îi ajutăm, să îi vindecăm şi să îi iubim pe alţii din abundenţa de energii vindecătoare şi iubitoare pe care le primim de la forţele naturii, cerului şi pământului.
- Să învăţăm despre Sursa Originară şi să o cultivăm înăuntrul nostru.

Destinul ultim: Vechii maeştri au înţeles că printre aceste potenţiale se numără şi posibilitatea de a atinge libertatea conştientă în starea de după moarte. Prin exerciţii specifice, putem evita experienţa morţii, extinzându-ne conştiinţa dincolo de corpul fizic înainte ca acesta să înceteze din viaţă. Astfel avem posibilitatea de a ne determina existenţa viitoare înainte de a părăsi viaţa prezentă.

Independenţa spirituală universală

Toate căile spirituale duc în cele din urmă la adevăr. Tao e atât o filosofie, cât şi o metodă aplicată pentru a căuta şi găsi adevărurile universului, naturii şi umanităţii. Domeniul asupra căruia se concentrează e mai presus de o singură cale sau de un singur punct de vedere. Tao nu este o religie, fiindcă nu necesită iniţieri sau ceremonii, ci este rezultatul tuturor religiilor, îndepărtându-se de dogmă la momentul adevărului. Lasă în urmă credinţele religioase aşa cum se lasă hainele la sfârşitul unui anotimp. Tao este şi obiectivul ştiinţei, însă depăşeşte toate teoriile ştiinţifice ca fiind descrieri parţiale şi temporare ale adevărului integral. Taoismul înglobează toate chestiunile religioase şi ştiinţifice, dar amploarea lui întrece cu mult limitele devoţiunii sau intelectului.

Cheile universale: Învăţăturile taoiste sunt asemenea unor chei universale care descuie toate uşile. Îi ajută pe oameni în viaţă, aşa cum fac toate învăţăturile religioase. Dar învăţăturile Tao transcend religia, reţinând totodată esenţa spiritualităţii. Ele explică şi demonstrează adevărurile universului în mod direct, nu la nivelul emoţiilor, gândurilor sau credinţelor. Din acest motiv, discipolii Tao au puţine motive de scepticism sau căutări interminabile.

Adevărul suprem: Toate filosofiile, ştiinţa şi religiile conţin unele aspecte ale adevărului prezent în Tao. Învăţăturile taoiste reflectă nucleul adevărului suprem (noi înşine şi universul) şi ne ajută să ajungem pe cont propriu la el. Putem să credem în orice religie sau cale spirituală şi să beneficiem totodată de aceste învăţături, deoarece Tao promovează independenţa spirituală universală. În taoism nu există maeştri sau guru supremi, pentru că noi înşine ne devenim maeştri, fiind capabili să ne controlăm propriile destine şi să aflăm cine suntem de fapt pe măsură ce explorăm puterile minunate ascunse în Tao al umanităţii. Toţi marii zei, nemuritori, înţelepţi, sfinţi, precum şi toţi bărbaţii şi femeile care trăiesc în sfinţenie sunt învăţătorii şi sfătuitorii noştri.

Cultivarea trupului, minţii şi spiritului

Avem nevoie de mâncare pentru a ne hrăni trupul, mintea şi spiritul. Religiile încearcă să ne îndestuleze cu hrană spirituală atunci când nu ştim cum să ne îndestulăm singuri. Taoismul sugerează că totul în viaţă poate furniza hrană pentru un aspect sau altul al fiinţei noastre, dacă ştim cum să ajungem la hrana respectivă. Practicile taoiste ne pot ajuta să ne stabilim scopuri în viaţă şi să

primim alimente fizice, mentale şi spirituale într-un mod natural. De asemenea, ne învaţă cum să ne întoarcem la sursa noastră, *wu-qi* (divinitatea), şi astfel să atingem independenţa spirituală pe măsură ce învăţăm să trăim în armonie cu natura şi universul.

Trei corpuri

Taoiştii din vechime au realizat cât de important e să lucrăm la toate cele trei niveluri ale fiinţei noastre: corpul fizic, corpul energetic şi spiritul. Toate trei sunt importante în construirea unei scări pe care putem urca în mod conştient spre lumile spirituale şi, aspect la fel de important, putem coborî înapoi în lumea fizică pentru a activa în ea într-un mod creator. Această scară le dă taoiştilor posibilitatea de a învăţa despre lumile interioare şi de a reveni în lumea fizică cu mai multe cunoştinţe şi mai multă energie. Un corp nemuritor, pe care îl cultivăm prin practicarea alchimiei interne, ne permite să stabilim o legătură constantă între viaţă şi starea de după moarte (sau de dinaintea naşterii).

Înţelepţii taoişti antici credeau că ne-am născut pentru a fi nemuritori. Devenim muritori secătuindu-ne de qi când ne angajăm în activităţi sexuale excesive, ne complacem în emoţii negative şi ne bazăm doar pe sursele materiale pentru a ne alimenta forţa vitală. Maeştrii şi-au dat seama că prin intermediul alchimiei interne se pot atinge diverse niveluri de nemurire şi în acest scop au conceput numeroase practici. Abilitatea de a transcende inclusiv moartea prin transmutarea dimensiunii noastre fizice în corpul spiritual nemuritor constituie ţelul suprem al taoismului. Atingerea acestui nivel, cunoscut ca nemurire fizică, necesită cel mai mult timp.

Vindecarea corpului fizic: devenim asemenea copiilor pentru a ne întoarce la Sursa Originară

Fundamentul primar al practicii taoiste este să învăţăm cum să conservăm energia fizică a corpului, pentru ca aceasta să nu se risipească şi să nu slăbească din cauza interacţiunilor noastre lumeşti. Pentru a obţine independenţa spirituală deplină trebuie să evităm secătuirea de această energie prin ochi, urechi, nas şi gură sau o activitate sexuală excesivă. Novicele în sistemul taoist începe cu o gamă amplă de exerciţii ce transformă corpul fizic într-un organism eficient şi sănătos, capabil să trăiască în lume şi să fie cu toate acestea liber de tensiunile şi stresurile vieţii de zi cu zi. Năzuim să ne întoarcem la o stare de inocenţă şi vitalitate asemănătoare cu aceea a copiilor, pentru a ne recăpăta forţa originară care este dreptul nostru înnăscut. Obiectivele specifice ale acestui nivel sunt să învăţăm să ne vindecăm pe noi înşine, să ne iubim pe noi înşine şi să-i iubim pe ceilalţi.

Practici de bază: conservarea energiei pentru a urma lumina

Primul nivel al practicii are ca scop dezvoltarea unui corp sănătos şi poate necesita până la douăsprezece luni de antrenament sârguincios. Pe parcursul acestui proces învăţăm cum să ne concentrăm şi să ne conservăm forţa vitală prin meditaţia Orbitei Microcosmice, practica Dragostei Vindecătoare, Surâsul Interior, cele Şase Sunete Vindecătoare şi qi gong-ul Armurii de Fier. Învăţăm să ne adunăm şi să ne rafinăm forţa vitală într-o minge de qi (sferă de energie) astfel încât să nu se disperseze atunci când vom fi pe punctul de a părăsi această lume. Odată cu înaintarea în vârstă, forţa vitală a oamenilor slăbeşte, ceea ce duce frecvent la boală şi suferinţă. Utilizarea medicamentelor pentru combaterea bolii răpeşte atât de mult din forţa vitală a corpului încât e posibil ca în clipa morţii să nu mai rămână suficientă energie pentru a urma lumina primordială (lumina curată) spre *wu-qi* (Sursa noastră Originară – Dumnezeu). Practicile fundamentale ale sistemului Tao Universal ne asigură reţinerea unei cantităţi suficiente de energie vitală pentru efectuarea acestei călătorii.

Oprirea pierderilor de energie prin conservare şi reciclare

Orbita Microcosmică este cel mai important traseu energetic din corp. De-a lungul acestui traseu există nouă deschideri. Dacă învăţăm să le închidem atunci când nu le folosim, simplul act al conservării ne va conferi imediat mai multă energie. Orbita de bază este expusă foarte amănunţit în prima mea carte, *Awaken Healing Energy Through the Tao* (Aurora Press, 1983).

Meditaţia Orbitei Microcosmice este primul pas spre atingerea acestor obiective, deoarece dezvoltă puterea mentală de a controla, conserva, recicla, transforma şi dirija qi-ul (termenul chinez pentru „energie” sau „forţă vitală”) prin principalele canale de acupunctură ale corpului. Administrându-ne eficient qi-ul, dobândim un control mai bun asupra propriei vieţi; folosindu-ne cu înţelepciune energia, descoperim că avem deja qi din belşug.

Prin Orbita Microcosmică avansată învăţăm să ne conectăm la şi să absorbim din sursa nemărginită a dragostei universale, un orgasm cosmic format din unirea principalelor trei surse de qi accesibile oamenilor: *forţa universală*, *forţa terestră* şi *forţa sinelui superior (cosmic)*. Acest proces ne oferă atât energie, cât şi echilibru. Ne pregăteşte să lucrăm cu cantităţi mai mari de qi la nivelurile superioare ale practicii meditative, îndeosebi pentru dezvoltarea corpului energetic.

Transformarea energiei negative în virtuţi: deschiderea inimii

Surâsul Interior şi cele Şase Sunete Vindecătoare sunt practici simple, dar puternice, care ne învaţă cum să ne relaxăm şi să ne vindecăm organele vitale şi cum să transformăm emoţiile negative într-o sursă bogată de energie. Ele ajută la deschiderea centrului inimii şi ne conectează cu dragostea universală nelimitată, optimizând interacţiunile zilnice şi furnizând un vehicul pentru virtuţi, care vin din organele interne. Taoiştii percep inima ca pe sediul iubirii, bucuriei şi fericirii, care se poate conecta cu dragostea universală. Inima este totodată şi un „cazan” în care se combină şi se fortifică energiile virtuţilor noastre. Prin Surâsul Interior vom simţi generarea acestor energii virtuoase în organele corespunzătoare. Apoi le vom aduna în inimă pentru a le rafina şi contopi în compasiune, cea mai înaltă dintre virtuţi. E o modalitate foarte eficientă de a ne perfecţiona cele mai alese calităţi.

Conservarea, reciclarea şi transformarea energiei sexuale

Un taoist dobândeşte putere prin conservarea şi reciclarea energiei sexuale, aşa cum am descris în două dintre cărţile mele, *Taoist Secrets of Love* (pentru bărbaţi) şi *Healing Love Through the Tao* (pentru femei). Când este colectată, energia sexuală (*jing-qi*) devine o sursă incredibilă de putere ce poate fi utilizată de individ sau împărtăşită cu un partener sexual prin intermediul Orbitei Microcosmice în timpul raportului sexual. Prin exerciţiu, indivizii şi cuplurile pot învăţa să-şi sporească şi să-şi intensifice plăcerea sexuală. Energia sexuală acumulată şi transformată este un catalizator alchimic important întrebuinţat în meditaţiile avansate. Odată ce posezi energie sexuală din abundenţă, te poţi conecta la orgasmul cosmic nelimitat experimentat în fiecare moment de sinele superior, care este energia fundamentală din fiecare celulă a corpului tău.

Gestionarea forţei vitale

Prin practicile qi gong-ul Armurii de Fier şi tai chi qi gong învăţăm să ne aliniem structura scheletică cu forţa gravitaţională, pentru a asigura un flux energetic uniform şi puternic. Cu ţesuturile conjunctive, tendoanele şi măduva osoasă întărite şi cu o structură mecanică bună, ne putem gestiona mai eficient forţa vitală. De asemenea, corpul capătă sentimentul unei înrădăcinări profunde în pământ, astfel încât vom putea utiliza forţa vindecătoare a Pământului-mamă.

Qi nei tsang

Qi nei tsang este cea mai bună tehnică pentru a te vindeca singur sau a-i vindeca pe alţii fără să-ţi epuizezi energiile. Qi nei tsang este un sistem taoist de masaj abdominal; elimină eventualele blocaje ce împiedică fluxul constant de energie în oricare din sistemele corpului: limfatic, al organelor, al meridianelor, circulator şi nervos.

Alimentaţia bazată pe cele cinci elemente

Abordarea taoistă a dietei se bazează pe determinarea nevoilor corpului şi pe satisfacerea lor conform celor cinci elemente ale naturii, care susţin cele cinci organe interne majore. Sistemul detectează eventualele organe slabe şi le fortifică echilibrând consumul alimentar pentru a suplimenta elementele deficitare. Nu condamnă majoritatea alimentelor care plac (inclusiv dulciurile), ci creează un program mai bun în cadrul căruia aceste alimente susţin echilibrul intern al corpului în loc să îl perturbe. Alegerea şi combinarea alimentelor în felul acesta ne pot ajuta să evităm poftele cărora le cădem uneori pradă.

Dezvoltarea corpului energetic

Vehiculul nostru pentru a călători în spaţiul dinăuntru şi din afară

Următorul nivel al sistemului Tao Universal constă în Fuziunea celor Cinci Elemente, nivelurile I, II şi III. Învăţarea temeinică a acestor practici poate necesita un an sau doi. Ele utilizează energia suplimentară economisită prin practicile elementare, inclusiv energiile negative reciclate, pentru a clădi un corp energetic puternic care nu se va disipa. Dezvoltarea acestui corp energetic trezeşte o parte din noi care percepe şi acţionează independent de condiţionările ambientale, educaţionale şi karmice. Odată consolidat, corpul energetic devine un vehicul (ca o navetă spaţială) care ajută

sufletul şi spiritul neantrenate în lunga călătorie înapoi acasă, în *wu-qi*.

În acest stadiu de dezvoltare, corpul energetic serveşte doar ca vehicul, deoarece nu a primit încă viaţă prin renaşterea spirituală, însă poate fi antrenat pentru a funcţiona în tărâmurile cereşti.

Dacă nu avem şansa de a practica trezirea sau de a da naştere sufletului şi spiritului nemuritor pe parcursul vieţii, lumina primordială ne va trezi în momentul morţii. Din nefericire, se poate ca unii să fie prea nepregătiţi şi neexperimentaţi pentru a urma această lumină. Corpul energetic reprezintă un vehicul extrem de important în pregătirea pentru călătorie. Ne putem antrena şi instrui corpul energetic astfel încât să poată ajuta sufletul şi spiritul neinstruite să recunoască şi să urmeze lumina primordială pe drumul de întoarcere la Sursa Originară. Este important, de asemenea, ca pe parcursul vieţii să creăm o „busolă interioară”, asociată cu glanda pineală, care ne va ajuta să ne concentrăm asupra luminii atunci când aceasta vine la noi.

Atunci când suntem pregătiţi să dăm naştere sufletului real, corpul energetic va acţiona ca o rachetă auxiliară de decolare, ajutând sufletul să se lanseze în dimensiunea mai înaltă a spiritului nemuritor. La nivelul suprem, cele trei corpuri se contopesc în unul singur.

Fiecare nivel de dezvoltare ne oferă şansa de a ajunge din ce în ce mai departe pe drumul înapoi spre *wu-qi*. Metodele taoiste de absorbire a energiilor stelare ajută la revitalizarea corpului fizic şi întăresc corpurile sufletesc şi spiritual pentru călătoriile lor interdimensionale.

Reciclarea emoţiilor negative

Viaţa noastră emoţională, plină de vicisitudini constante, ne sleieşte energia vitală. Prin meditaţiile Fuziunea celor Cinci Elemente învăţăm să transformăm în energie utilizabilă energia bolnavă a emoţiilor negative, blocată în organele vitale. Pentru taoişti, moralitatea şi faptele bune reprezintă cea mai directă cale spre autovindecare şi echilibru. Faptul de a fi buni cu alţii ne face bine şi nouă. Toate energiile bune pe care le creăm sunt stocate în corpul energetic, asemenea unor depozite într-un cont bancar. Ajutându-i pe alţii şi dăruindu-le iubire, bunătate şi amabilitate, primim la rândul nostru mai multă energie pozitivă. Când ne deschidem inima, ne umplem de iubire, bucurie şi fericire. Putem transforma efectiv esenţa inimii din materială în imaterială, pentru a acumula astfel rezerve de energie pozitivă pe care să o folosim atât în ceruri, cât şi pe pământ.

Din experienţa taoistă, ştim că atunci când părăsim această lume putem merge direct la cer, în funcţie de cât de multă energie am reuşit să transformăm în corpul energetic înaintea morţii. La fel ca banii din bancă, cu cât transformăm o parte mai mare din fiinţa fizică în fiinţă spirituală, cu atât mai mult avem în cer. Cu cât facem mai mult bine aici, cu atât mai multă energie pozitivă avem acolo.

Formarea corpului spiritual

Plantarea seminţei nemuririi

Etapa iniţială a Iluminării *kan* şi *li* (apă şi foc, sex şi iubire), în alchimia internă, reuneşte masculinul şi femininul prezente în fiecare dintre noi. Ea implică unirea sexuală cu sine care, prin împerecherea interioară a energiilor sexuale, ne permite să dăm naştere corpului sufletesc. La rândul lui, corpul sufletesc acţionează ca o dădacă, ajutând la creşterea corpului spiritual. Sufletul e sămânţa, dar poate fi adus la deplina dezvoltare în corpul nemuritor dacă n-am avut ocazia de a ne cultiva corpul spiritual în această viaţă. Practicanţii alchimiei interne taoiste cred că, dacă dăm naştere corpului

spiritual şi cultivăm corpul nemuritor în viaţa aceasta, putem învinge ciclul reîncarnărilor.

Când se formează, dădaca sau corpul sufletesc este în faza yin sau în copilăria fragedă (fetusul sufletului). Trebuie să hrănim, creştem, educăm şi antrenăm sufletul tânăr până la maturizarea lui completă.

Odată dezvoltat corpul sufletesc, putem da naştere corpului spiritual. Cultivarea tânărului corp spiritual până la maturizarea lui completă poate lua între paisprezece şi optsprezece ani. Utilizăm, de asemenea, energiile naturii (copaci, Soare, Lună şi stele); practic toate experienţele senzoriale pozitive devin hrană pentru creşterea spiritului în interiorul corpului fizic.

Mulţi maeştri care au atins acest nivel al corpului nemuritor au reuşit să transforme materialul în imaterial şi să îl transfere în corpul spiritual. În momentul morţii şi-au transferat conştiinţa, energia şi elementele fizice ale trupului împreună cu ei în corpul spiritual, deşi nici acest nivel nu este adevăratul corp nemuritor. În acest proces, trupul lor fizic s-a micşorat; după survenirea morţii fizice, unii cântăreau două treimi din greutatea lor normală. Asta înseamnă că reuşiseră să transforme mare parte din fiinţa lor materială într-o stare imaterială, menţinându-şi totodată conştiinţa deplină.

Cultivarea stadiului yang al corpului nemuritor: căsătoria cu lumina

Nu putem împerechea un câine cu un şarpe; ca să ne contopim cu lumina lui Tao trebuie să trezim şi să nutrim conştiinţa că suntem cu adevărat copii ai luminii. Când vom fi dezvoltat pe deplin corpul spiritual, el va fi pe aceeaşi frecvenţă cu lumina lui Tao şi poate deveni una cu această lumină. Alte tradiţii se referă la această lumină prin denumiri ca „Duh Sfânt” sau „Mare Spirit”; noi ne mai referim la ea şi prin expresia „lumina exterioară”.

Etapa superioară a meditaţiei *kan* şi *li* ne învaţă cum să recunoaştem lumina lăuntrică a propriului spirit şi ne arată cum să îl unim sau „căsătorim” cu lumina exterioară. După ce capturăm şi ne „căsătorim cu lumina”, generăm al doilea stadiu al spiritului nemuritor adevărat. Taoiştii se referă la el prin expresia „corpul yang”. Continuăm să transformăm energia corpului fizic pentru a hrăni spiritul nemuritor, astfel încât acesta să poată creşte.

În această etapă a practicii învăţăm să digerăm energii de nivel din ce în ce mai înalt ale sinelui superior, dar şi forţe universale din Soare, Lună, planete, stele şi galaxii şi din însăşi mintea lui Tao. Această practică determină o trezire la ceea ce este etern şi indestructibil. Cunoscându-ne adevărata natură de spirit, ne realizăm capacitatea de a părăsi corpul fizic şi de a călători în corpul spiritual nemuritor, fapt care ne conduce la experienţa lumilor interioare ale spiritului. Frica de moarte este învinsă pe măsură ce ne familiarizăm cu viaţa care transcende dimensiunea fizică.

Etapa supremă a iluminării kan şi li

La acest nivel, persoana transferă toată esenţa fizică în corpul nemuritor. După transformarea tuturor elementelor materiale ale corpului în qi subtil, ceea ce rămâne se numeşte corpul de curcubeu. Când un maestru de acest nivel părăseşte lumea, din corpul său fizic nu rămâne nimic în afară de unghii şi păr. Moartea este totuşi necesară pentru accelerarea procesului.

Sigilarea celor cinci simţuri, unirea dintre kun şi kan, întâlnirea cerului cu omul

La acest nivel, persoana transcende complet moartea. Practicantul are capacitatea de a transforma corpul fizic în corp nemuritor şi de a părăsi această lume ori de a se întoarce în ea după bunul său plac. Aceasta este starea nemuririi fizice desăvârşite. Sunt necesari între optzeci şi câteva sute de ani pentru desăvârşirea acestor practici şi transformarea în imaterial a tuturor elementelor materiale ale

corpului nostru. Aşa ne atingem ţelul ultim, cel de a urca la cer în plină zi.

Istoria chineză consemnează mii de cazuri de taoişti nemuritori care au atins nivelul înălţării la cer în plină zi în prezenţa a numeroşi martori. În Biblie, Ilie şi Moise au ajuns şi ei la această realizare. În stadiul suprem al practicii, adeptul poate să unească ori să separe corpul spiritual nemuritor, corpul energetic şi corpul fizic după cum doreşte. Doar atunci cunoaşte omul libertatea deplină şi neştirbită ca fiinţă nemuritoare, când nicio lume nu mai constituie o limită.



1 Privire de ansamblu asupra alchimiei interne taoiste

Fundamentele transformării: alchimia externă şi alchimia internă

Mai bine de cinci mii de ani, maeştrii taoişti au cercetat şi elaborat diverse practici pentru atingerea fericirii şi nemuririi. Multe dintre acestea erau metode de alchimie externă, care includeau Pilula Nemuririi (fig. 1.1) şi poţiuni ce foloseau mercur, cristale, esenţe de cristale, esenţe florale, plante medicinale, pietre preţioase şi aşa mai departe. Cei mai înţelepţi dintre maeştri şi-au dat seama că metodele externe constituiau o abordare limitată şi că în multe cazuri anumite ingrediente erau greu de găsit. Soluţia a fost elaborarea unor metode de alchimie internă, în care energiile corpului puteau fi combinate cu cele ale pământului şi cosmosului şi transformate pentru a servi ca ingrediente ale nemuririi şi fericirii. După multe secole de testare, aceste metode interne s-au dovedit mult mai eficiente pentru ameliorarea sănătăţii şi dezvoltarea spiritului.

Căutând necontenit o sursă nelimitată de energie, taoiştii şi-au îndreptat atenţia spre interior pentru a dezvălui misterele din jurul propriei forţe vitale. Au descoperit un univers înăuntrul lor şi au constatat că acesta oglindea la perfecţie universul exterior. Maeştrii au conchis că, pentru a intra în legătură cu universul exterior, omul trebuie să dobândească mai întâi controlul asupra universului lăuntric, pe care îl percepeau sub forma unui flux de energie – sau qi – în corp.

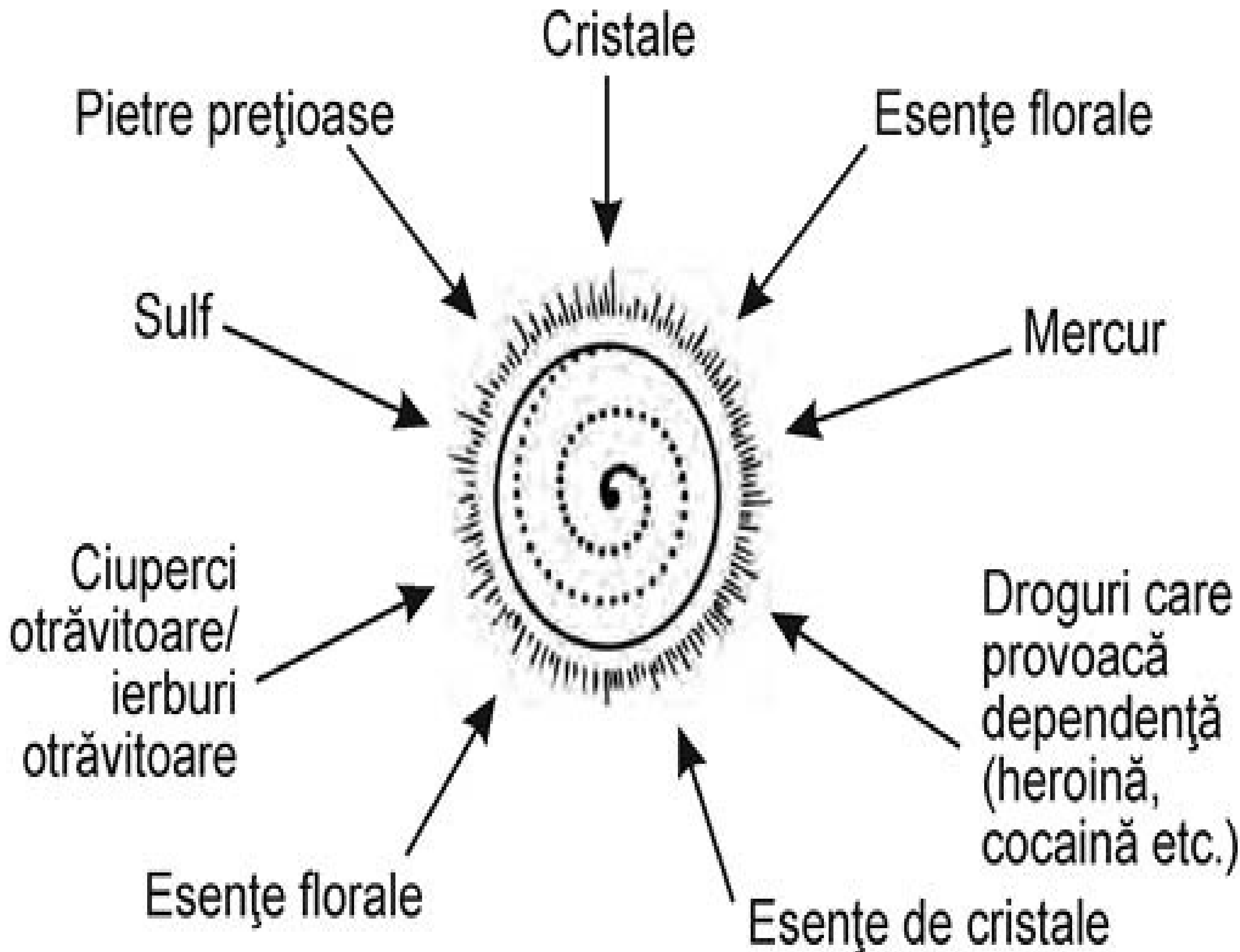


Figura 1.1. *Pilula Nemuririi*

Studiile ştiinţifice coroborează descoperirile taoiste, indicând numeroase paralele între lumea interioară şi cea exterioară. În cartea lor, *Powers of Ten*, Phillip şi Phyllis Morrison reflectă această căutare în timp ce explorează raporturile dintre microcosmosul corpului omenesc şi macrocosmosul universului. Autorii observă că o imagine telescopică de o mie de ani-lumină în spaţiu apare aproape identică cu o imagine microscopică a celulelor umane mărită la un angstrom. Deşi taoiştii din vechime puteau simţi interior această relaţie, nu aveau mijloacele necesare pentru a furniza dovezi tangibile în acest sens.

Meditând şi practicând exerciţiile interne, maeştrii şi-au dezvoltat simţurile lăuntrice astfel încât să poată afla mai multe despre universul interior. În cele din urmă au descoperit Orbita Microcosmică, circuitul prin care esenţa distilată a energiei interne urcă pe coloana vertebrală şi coboară prin partea din faţă a corpului. Au observat că acest circuit ne conectează corpurile fizic, energetic şi spiritual şi că în ultimă instanţă poate fi utilizat pentru fuzionarea acestora într-un singur corp nemuritor. Studiul alchimiei interne s-a născut din această observaţie (fig. 1.2).

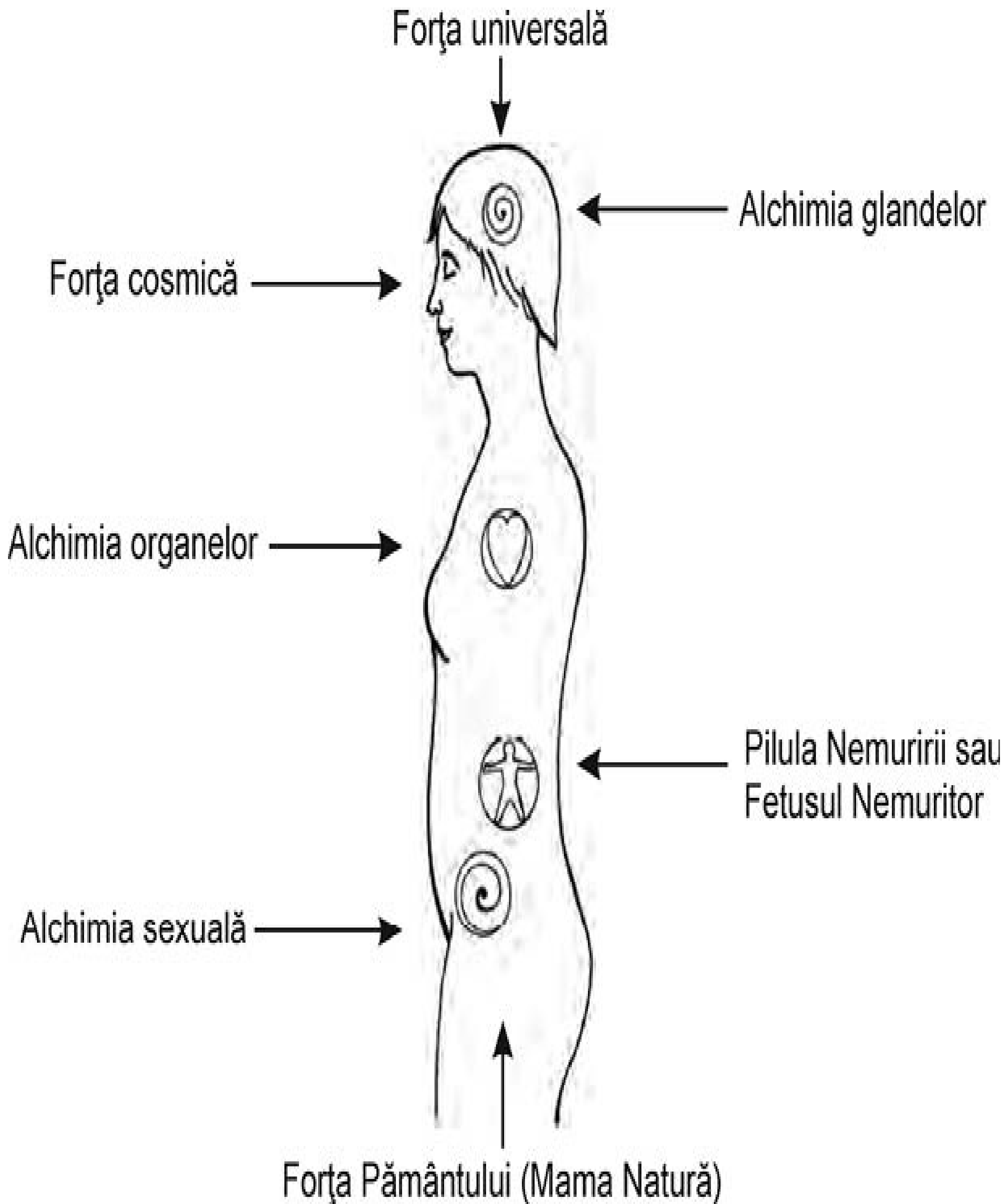


Figura 1.2. *Alchimia internă: combinaţia care formează Pilula Nemuririi sau Fetusul Nemuritor*

Wu-qi şi universul: religie şi ştiinţă

Taoismul antic se înrădăcinează în observarea profundă a proceselor universale care au loc în mod natural şi a efectelor lor asupra naturii umane. Fizica newtoniană occidentală interpretează aceste procese prin mecanismul cauzei şi efectului. Însă taoismul le înţelege ca pe interacţiunile unui ocean de energie care creează şi recreează constant universul într-o infinitate de modalităţi. Majoritatea religiilor şi sistemelor ezoterice studiază aceste procese prin intermediul unor scripturi şi practici bazate pe imaterial. Spre deosebire de aceştia, taoiştii studiază atât aspectele materiale ale naturii şi universului, cât şi cele imateriale, din convingerea că imaterialul este totodată sursa materialului, şi produsul său. Cu alte cuvinte, procesele fizice şi nefizice se generează reciproc, ambele tipuri fiind esenţiale în cocrearea şi evoluţia universului (fig. 1.3).

Aspecte imateriale



Dumnezeu



Energie spirituală



Energie sufletească



Inimă compătimitoare (următorul nivel energetic al inimii)



Inima se deschide, transformând toate energiile negative în energii pozitive şi combinând toate virtuţile în iubire.



Iubirea, bucuria şi fericirea vin din inimă şi se propagă în exterior.



Religie; studii ezoterice; energie nefizică a inimii



Aspecte materiale



Ştiinţă



Ştiinţa studiază funcţionarea inimii la nivel fizic.



Înţelegerea funcţionării inimii poate facilita vindecarea majorităţii bolilor cardiace.



Chirurgie cardiovasculară



Alterarea inimii (stimulator cardiac, operaţie bypass etc.)

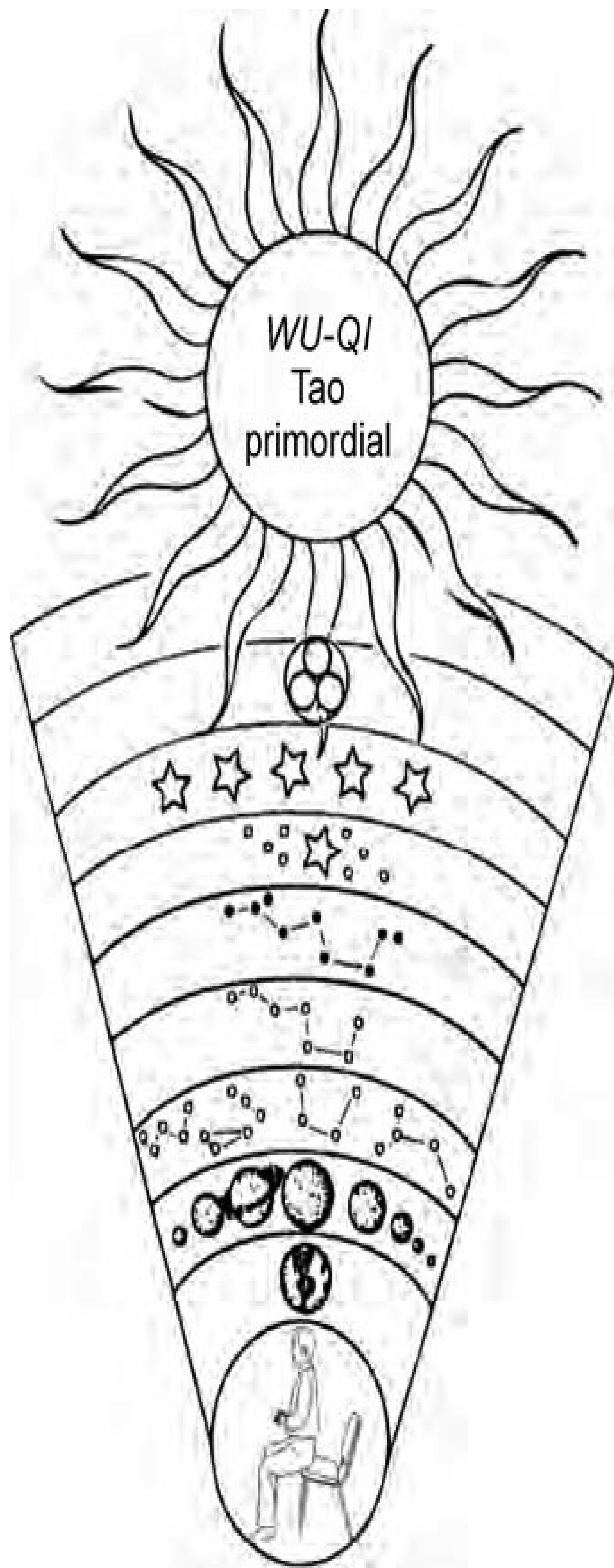


Transformări fizice extreme (inimă artificială etc.)

Figura 1.3. *Procesele fizice şi nefizice se generează reciproc şi ambele tipuri sunt esenţiale pentru cocrearea şi evoluţia universului*

Wu-qi: sursa noastră originară

Prin observarea naturii şi a efectelor energiei în corpul omenesc, taoiştii antici au reuşit să urmărească energia universală înapoi până la punctul ei de origine. După ce au elaborat o abordare empirică prin intermediul căreia să intre în contact cu această sursă a fenomenelor observabile, au stabilit conceptul de vid primordial ca punct de pornire al întregii creaţii. Acestui vid i s-a dat numele de *wu-qi* (fig. 1.4). În arta tradiţională taoistă, el este reprezentat ca un cerc gol, deoarece e mai presus de descrierile omeneşti. Pentru ca energia să înceapă să genereze efectele şi formele naturii şi universului, ceva trebuie să se fi mişcat în *wu-qi*. Această primă mişcare a creat diviziunea dintre material şi imaterial, iar în acel moment au început toate procesele universului.



Niveluri

9. Vidul
8. Cele Trei Forţe
7. Cinci Stele Mari
6. Grupul Stelei Polare
5. Carul Mare (stelele yin vizibile)
4. Carul Mare (stelele yang vizibile)
3. Constelaţii
2. Planete
1. Pământul

Figura 1.4. Wu-qi – *Tao primordial*

Yin şi yang

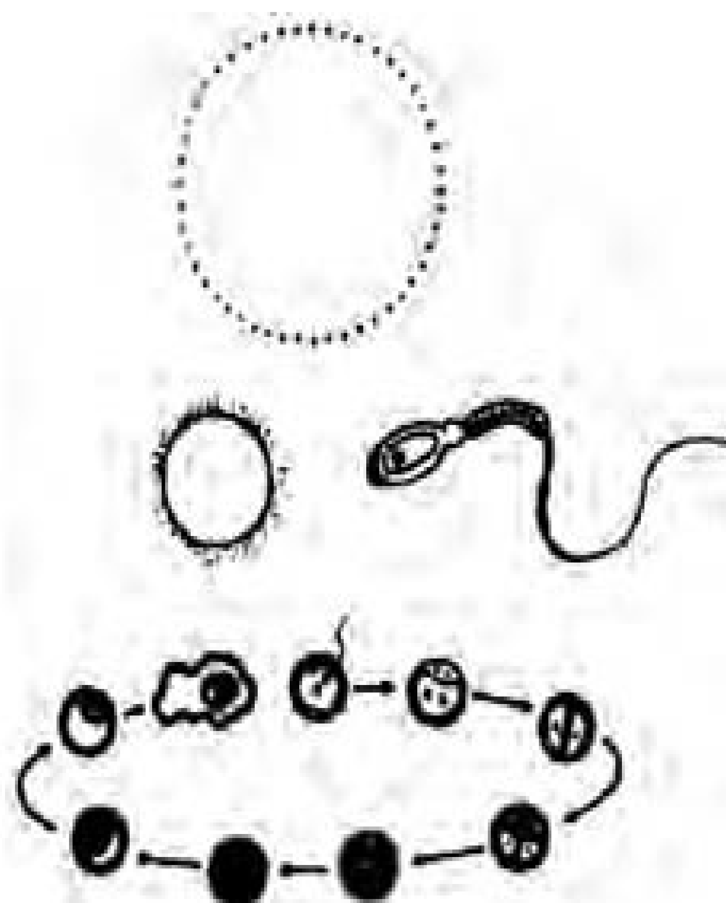
Taoiştii numesc yin şi yang primele variaţii observabile ale forţei universale care emană din *wu-qi*. Cele două calităţi ale acestei forţe pot fi înţelese ca polii pozitiv şi negativ ai energiei primordiale. Yin şi yang sunt tendinţe inseparabile ale oricărei energii şi e cu neputinţă să existe unul fără celălalt. Interacţiunile lor constituie rădăcina oricărei acţiuni universale; prin urmare, polaritatea yin şi yang e un factor intrinsec al întregii creaţii (fig. 1.5).

În ultimele decenii, ştiinţa occidentală a elaborat o concepţie despre creaţia originară similară celei din taoismul antic. Fizicienii cred că la originea întregii materii şi a tuturor proceselor universale s-a aflat o explozie denumită Big Bang. Acest eveniment originar a dus la crearea particulelor elementare organizate apoi în configuraţii din ce în ce mai complexe.

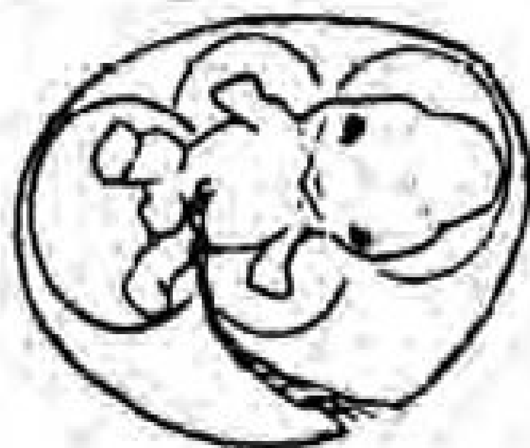
Wu-qi

Yin = ovul
Yang = spermatozoid

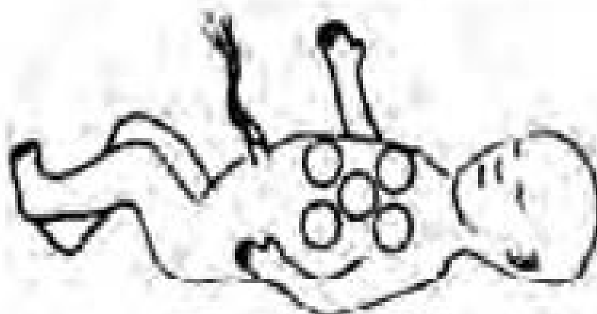
Fertilizare în vederea
implantării în uter



Triplul Arzător



Sisteme cu cinci organe



Douăsprezece meridiane;
365 de puncte de acupunctură



Figura 1.5. *Formarea unui copil oglindeşte formarea universului*

În cele din urmă, aceste particule au devenit unităţile structurale ale întregii materii. Se estimează că Big Bangul s-a petrecut cu 15-20 de miliarde de ani în urmă, iniţiind procesul timpului şi modelarea universului cunoscut.

Cele cinci procese majore ale energiei

Taoiştii au observat că interacţiunile yin şi yang urmează în mod universal cinci tipare de bază care au devenit cunoscute drept cele cinci procese ale energiei (sau cinci faze, ori cinci forţe). Aceste interacţiuni au fost traduse în mod greşit prin „cinci elemente”, ceea ce a creat o confuzie între proces şi elementele fizice. În taoism, elementele fizice din natură exprimă simbolic mişcarea celor cinci procese ale energiei. Astfel, focul reprezintă energia care se ridică; apa reprezintă energia care coboară; lemnul reprezintă energia în expansiune; metalul reprezintă energia care se solidifică; iar pământul reprezintă energia stabilă sau centrată. Fiecare dintre cele cinci procese ale energiei depinde de interacţiunile dintre yin-ul şi yang-ul emanate din vidul primordial.

Cele cinci procese elementare sunt expresii ale energiei observabile în natură şi pretutindeni în univers. În spaţiu, ele reglementează mişcările tuturor planetelor, stelelor şi fenomenelor cosmice. În natură, susţin interacţiunile între cele cinci elemente: focul, apa, lemnul, metalul şi pământul. În corpul omenesc, influenţează principalele cinci organe: inima, rinichii, ficatul, plămânii şi splina. La fel cum ştiinţa occidentală consideră că atomii şi particulele subatomice sunt unităţile fundamentale ale întregii materii, în taoism cele cinci procese ale energiei sunt considerate esenţa tuturor proceselor. Forţele care controlează cosmosul sunt identice cu cele care ne influenţează fizic planeta şi corpul.

Influenţa stelelor şi a luminii asupra universului nostru interior

Alt exemplu de paralelă între universul nostru interior şi cel exterior este modul în care ne influenţează viaţa energiile stelelor. Energia stelelor se poate manifesta sub forma unor diferite culori ale luminii, a diverse frecvenţe de sunete sau a prafului cosmic. Maeştrii taoişti au descoperit că fiecare viaţă umană e dezvoltată, structurată şi influenţată de diverse grupuri de stele (inclusiv de planetelor lor şi de particulele cosmice produse de ele) şi că aceste influenţe controlează naşterea, moartea, forţa vitală şi norocul sau nenorocul fiecărui individ (fig. 1.6).

Pentru explorarea amănunţită a tiparelor acestor energii stelare, taoiştii au elaborat ştiinţa astrologiei la un nivel foarte înalt. Au învăţat şi despre o altă formă importantă de energie pe care au numit-o *forţa terestră*, derivată din stele, dar accesibilă prin intermediul pământului. Astrologia chineză diferă de astrologia apuseană prin faptul că pune un accent mai pronunţat pe Pământ, care este cel mai aproape de noi şi are asupra noastră o influenţă mult mai mare faţă de celelalte planete. Maeştrii taoişti vedeau Pământul ca pe o mare fiinţă inteligentă ale cărei schimbări în elemente şi anotimpuri domină schimbările din viaţa omului.

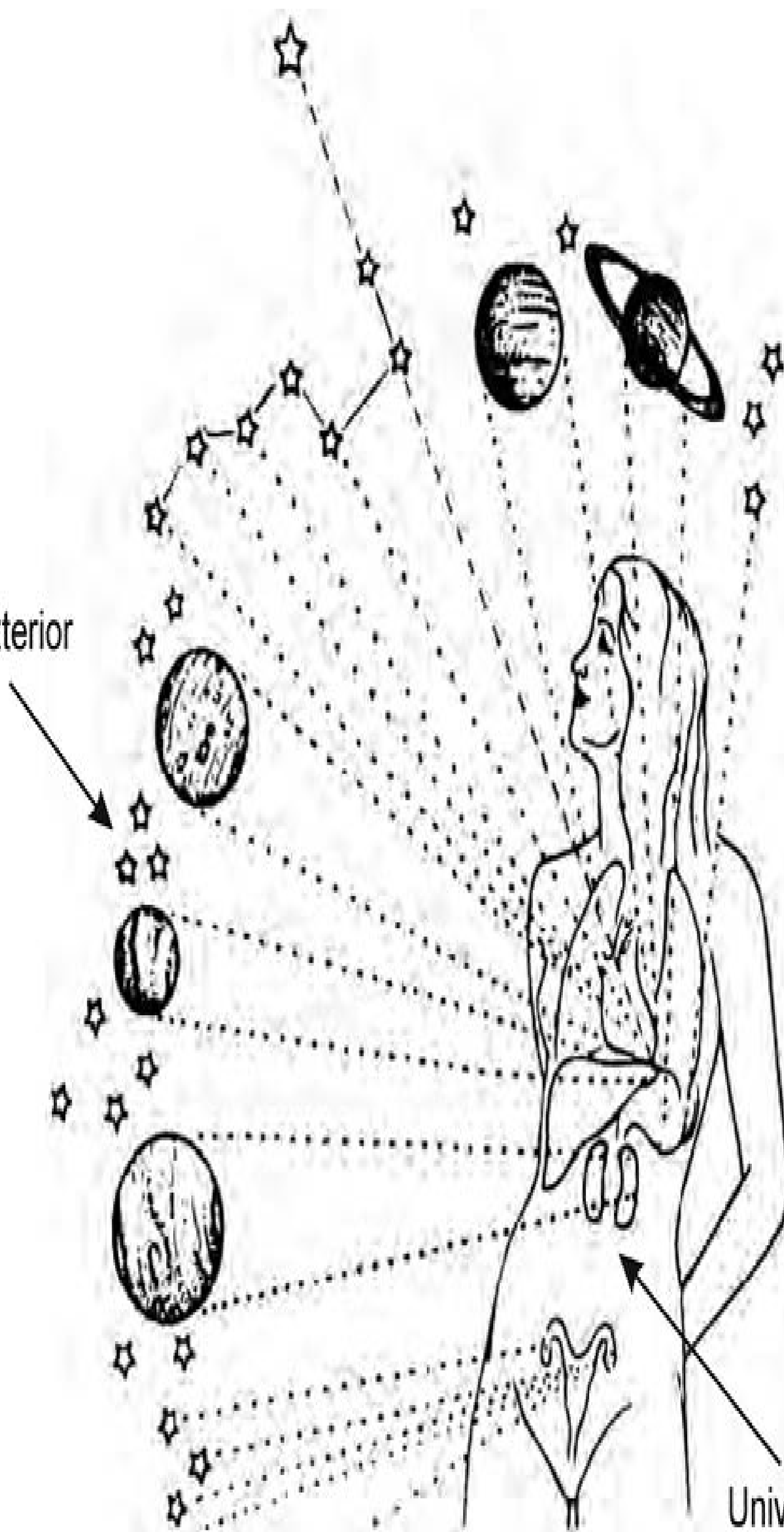

Universul exterior
Universul interior

Figura 1.6. *Viaţa umană, naşterea, moartea, norocul sau nenorocul sunt influenţate de lumină, sunet şi frecvenţă*

Deşi astrologia e doar unul dintre aspectele ezoterice ale studiului cosmic, efectele energiilor stelare asupra oamenilor sunt reale, după cum şi radiaţia Soarelui (care este tot o stea) este reală. Fiecare zi din viaţa unei persoane reflectă o nevoie continuă de a absorbi energie din planete, stele şi particule cosmice. Absorbirea acestor energii din Pământ şi stele hrăneşte organele, glandele, simţurile, sufletul şi spiritul fiinţei umane.

Cele trei forţe: principalele surse de qi extern

Prima forţă se numeşte forţa universală sau qi ceresc. Include energiile tuturor planetelor, stelelor, galaxiilor şi prezenţa dragostei universale. Această forţă vastă, ce impregnează totul, hrăneşte sufletul, spiritul şi qi-ul din orice individ şi orice vietate. Taoiştii spun că Luna, ce poate fi considerată planetă, are un câmp magnetic puternic care, combinat cu cel al Pământului, atrage qi din sute de miliarde de stele şi planete din galaxia noastră (fig. 1.7). În timpul meditaţiei accesăm această energie prin punctul din creştetul capului.



Figura 1.7. *Pământul şi Luna formează o combinaţie unică înzestrată cu puterea de a atrage qi din miliarde de stele din galaxia noastră*

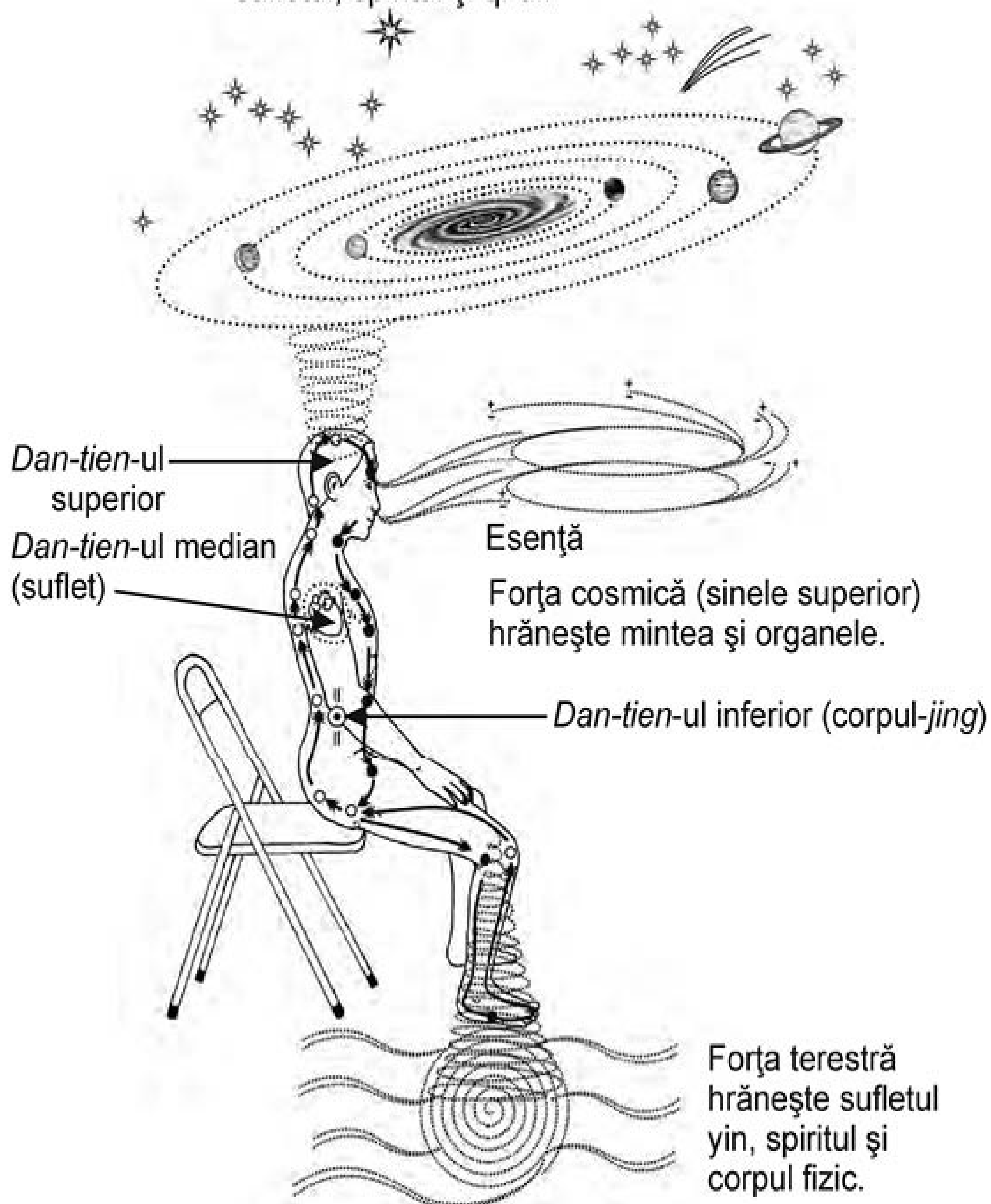
Energia sinelui superior, sau qi cosmic, este cea de-a doua forţă a naturii. Undele/particulele cosmice (particule de lumină) fac parte din qi-ul originar care se roteşte în spirală în materie, formând stelele şi planetele. Forţele magnetice ale Pământului, Lunii şi universului fac aceste particule să plutească prin atmosfera noastră asemenea prafului. Credinţa taoistă spune că şi carnea trupului omenesc e formată din praful cosmic ajuns pe Pământ, aşa cum se sugerează, de altfel, şi în Biblie.

Aceste particule hrănesc intelectul şi esenţele tuturor organelor interne, glandelor şi simţurilor din dimensiunea fizică. Oamenii sunt consideraţi cea mai înaltă manifestare a forţei cosmice sau a sinelui superior, fiind capabili – prin meditaţie – să colecteze această energie în corpul lor şi să o întoarcă la sursa ei primordială. Principala intrare prin care absorbim această energie este punctul dintre sprâncene.

Forţa terestră este cea de-a treia forţă a naturii, care include energiile Pământului-mamă: toate plantele, animalele, apa, mineralele şi formaţiunile naturale (oceanele, munţii etc.) de pe planeta noastră. Forţa gravitaţională a Pământului, câmpul electromagnetic care îl înconjoară şi cele cinci elemente pământeşti sunt câteva aspecte majore ale acestei energii. Absorbim forţa terestră prin tălpi şi o aducem în trunchi, la nivelul perineului şi al organelor sexuale. Aceste energii hrănesc trupul fizic, furnizându-ne forţa vitală zilnică şi dându-ne puterea de a ne vindeca. De asemenea, ne hrănesc sufletul şi spiritul, deoarece energia yin echilibrează yang-ul primit de sus.

Cele trei forţe susţin toate formele de viaţă

Forţa universală, forţa sinelui superior al fiinţelor umane şi forţa terestră conlucrează în armonie, susţinând toate formele de viaţă (fig. 1.8). Taoiştii din vechime numeau cele trei forţe Cei Trei Puri, deoarece ele au fost primele trei energii ieşite din *wu-qi*, Marele Vid. În mod tradiţional erau imaginate ca trei împăraţi sălăşluind în cele trei *dan-tien*-uri, palatele de sus, de mijloc şi de jos ale corpului. Prin cultivarea acestor trei forţe, care se manifestă în corpul uman ca *jing*, *qi* şi *shen*, îmbunătăţim dezvoltarea celor trei corpuri, respectiv fizic, energetic şi spiritual.



Forţa universală hrăneşte sufletul, spiritul şi qi-ul.
Dan-tien-ul superior
Dan-tien-ul median (suflet)
Esenţă
Forţa cosmică (sinele superior) hrăneşte mintea şi organele.
Dan-tien-ul inferior (corpul-*jing*)
Forţa terestră hrăneşte sufletul yin, spiritul şi corpul fizic.

Figura 1.8. *Cele trei forţe susţin toate formele de viaţă*

Dan-tien-*ul superior* e legat de creier, glande şi energiile universală şi cosmică prin intermediul forţei spiritului, sau *shen.* El include cel de-al treilea ochi, vertexul şi tot capul.

Dan-tien-*ul median* e legat de inimă şi de toate celelalte organe prin intermediul forţei naturale a sufletului nostru, cunoscută sub denumirea de *qi*.

Dan-tien-*ul inferior* e legat de corpul fizic, de energia sexuală şi Pământul-mamă prin forţa cunoscută sub denumirea de *jing* (uneori transliterat *ching*). Îşi are centrul între ombilic şi rinichi.

Vegetale, animale şi minerale: sursele noastre secundare de forţă universală

Taoiştii au observat că plantele şi copacii se alungesc mereu în sus pentru a absorbi forţa universală sub forma luminii şi a undelor cosmice invizibile de la Soare, Lună şi stele. Animalele, în schimb, consumă vegetaţia ca să absoarbă indirect această forţă, iar oamenii o primesc atât din viaţa vegetală, cât şi din cea animală. Plantele, animalele şi mineralele pre-digeră forţa universală şi ne furnizează alimentele care, împreună cu respiraţia, au devenit singurul nostru mijloc de a absorbi energie, deoarece încetul cu încetul am uitat cum să o primim direct.

Digerarea mâncării constituie o metodă ineficientă de a absorbi qi din surse secundare. Întrucât am devenit atât de dependenţi de aceste surse, ratele vibratorii ale corpului nostru energetic s-au redus pentru a primi cantităţile foarte mici de energie pe care le pot furniza ele. Iată de ce sunt atât de importante meditaţiile Surâsului Interior şi Orbitei Microcosmice: pentru că sunt mijlocul prin care putem absorbi din nou aceste forţe în mod direct.

Oamenii – canale ale forţelor universală şi terestră

Într-o măsură limitată, primim în mod direct o parte din forţele vitale şi pe cale naturală, deşi pentru stocarea lor în corp sunt necesare practicile meditative. Taoiştii au remarcat că, spre deosebire de alte animale, oamenii au o postură verticală datorită căreia capul e îndreptat spre cer şi coccisul spre pământ, creând astfel un canal direct pentru forţa universală şi cea terestră. În postura verticală, coccisul dirijează forţa terestră în sus, în timp ce poziţia capului direcţionează forţa universală în jos. Cele două forţe se combină în creier şi se răspândesc în tot corpul, care în felul acesta se hrăneşte şi se fortifică (fig. 1.9).

Acest canal este sursa dezvoltării noastre mentale, care, potrivit taoismului, a depăşit-o pe cea a regnului animal cunoscut, tocmai pentru că ambele forţe sporesc în mod natural puterile minţii. Animalele, îndeosebi patrupedele, tind să-şi ridice coada spre cer pentru a canaliza forţa universală în jos, atrăgând forţa terestră în sus prin picioare. Acest tip de canalizare întăreşte corpul înainte ca energia să ajungă la creier (deşi în cele din urmă ambele forţe circulă spre cap), conferindu-le astfel animalelor o putere fizică mai mare în locul capacităţii mentale superioare primite de oameni.

La oameni, forţa universală coboară într-o spirală în sensul acelor de ceasornic spre punctul din

creştetul capului pe unde pătrunde şi hrăneşte toate glandele din cap înainte de a continua în jos prin cerul gurii. Forţa terestră urcă prin tălpi şi continuă în sus prin organele genitale, perineu, coccis, trecând prin centrul inimii, până ajunge la glandele salivare ale limbii. Un alt traseu ridică forţa terestră de-a lungul coloanei până la creier. Aşadar, oamenii au capacitatea de a canaliza esenţele forţelor universală şi terestră pentru a-şi echilibra şi întări corpul, mintea şi spiritul (fig. 1.10). Apăsarea limbii pe cerul gurii conectează cele două canale ale Orbitei Microcosmice şi activează forţele prezente în salivă, care se îndulceşte şi se împrospătează cu energie. (Taoiştii consideră că saliva este un amestec al forţelor universală şi terestră.)

Poziţia verticală a oamenilor
canalizează forţa universală
direct în jos prin cap.

Postura majorităţii
animalelor canalizează
forţele universală
şi terestră prin coadă
şi corp înainte ca acestea
să poată ajunge la cap.

Forţa terestră urcă prin tălpi.

Figura 1.9. *Oamenii – canale pentru forţele universală şi terestră*

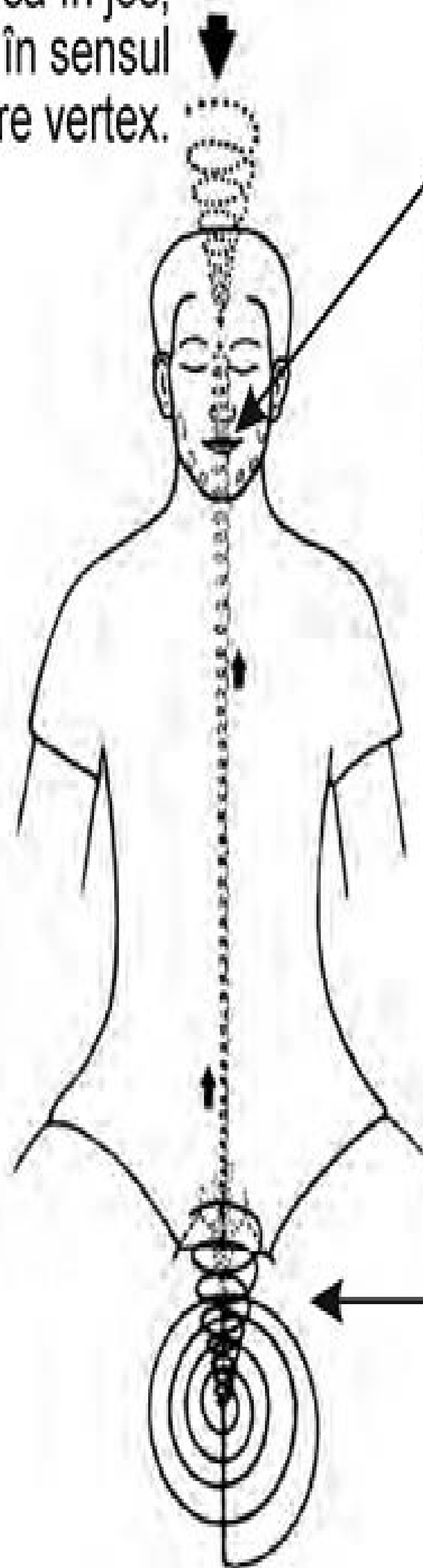


Figura 1.10. *Oamenii au capacitatea de a canaliza esenţele forţelor universală şi terestră pentru a-şi echilibra şi a-şi întări corpul, mintea şi spiritul*

Marele Circuit Ceresc şi Micul Circuit Ceresc

Toate făpturile vii absorb cele trei forţe principale în conformitate cu rotirea Pământului în jurul Soarelui. Mişcarea Pământului în univers – cu o orbită completă în 365,25 de zile – face parte din Orbita Macrocosmică a forţei universale, care determină cele patru anotimpuri şi schimbările asociate cu ele în energia pământului (fig. 1.11). Dacă principala noastră forţă (qi-ul originar) nu este suficient de abundentă pentru a atrage şi absorbi forţa universală, primim mai puţină energie decât folosim în viaţa de zi cu zi şi, în consecinţă, ne epuizăm corpul şi grăbim îmbătrânirea, apariţia bolilor şi moartea. Procesul se aseamănă cu modul în care acumulatorii se golesc şi îşi pierd capacitatea de a suporta o nouă reîncărcare atunci când uităm să-i reîncărcăm.

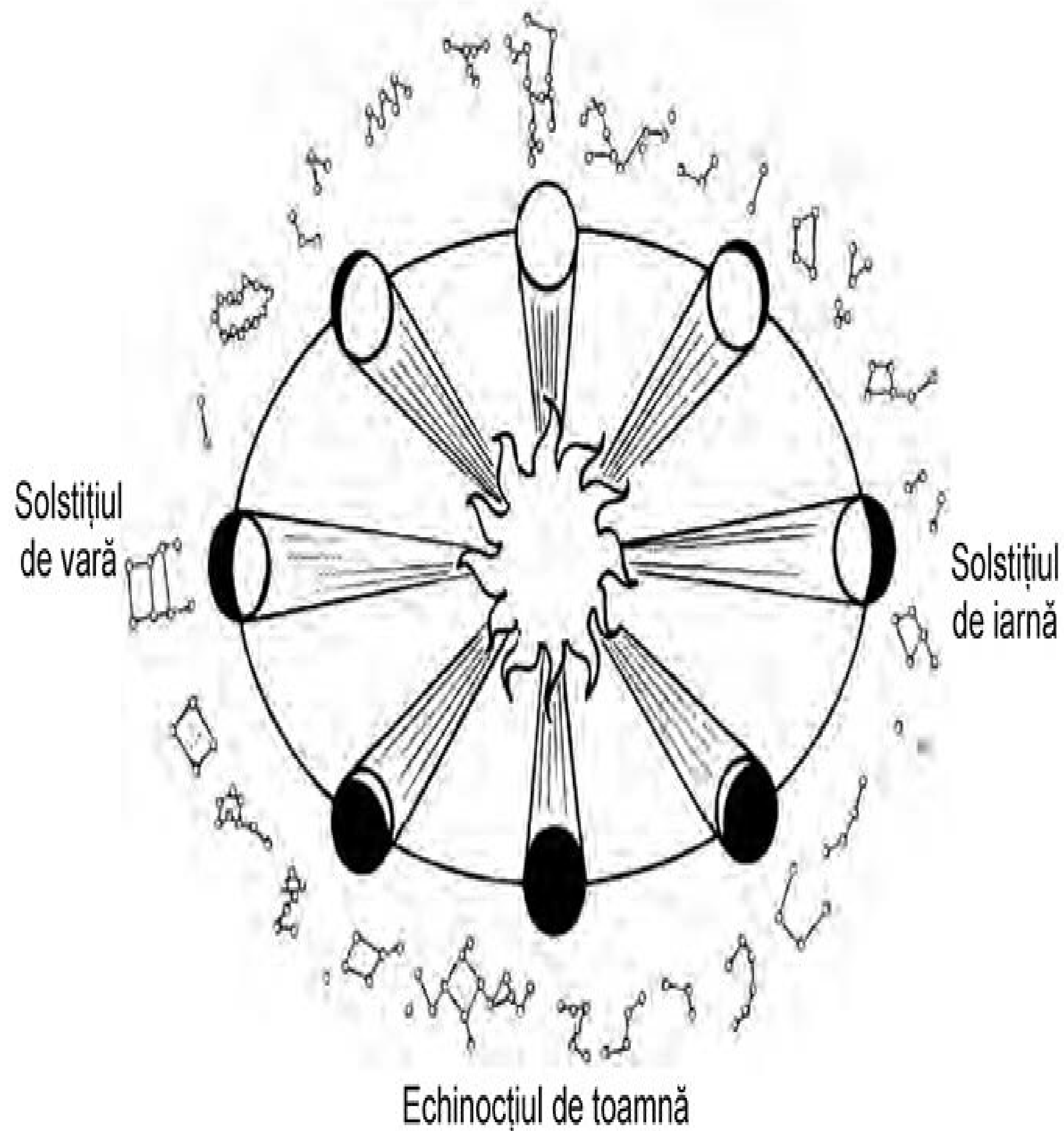


Figura 1.11. *Fiecare rotaţie a Pământului în jurul Soarelui e analoagă cu un ciclu al Orbitei Macrocosmice*

Deschizând Orbita Microcosmică (Micul Circuit Ceresc) în corpul nostru creăm o legătură cu Orbita Macrocosmică (Marele Circuit Ceresc) a universului, legătură prin care putem atinge şi

absorbi sursa originară a oricărei puteri (fig. 1.12). Taoiştii învaţă să absoarbă şi să transforme în mod direct această forţă în loc să depindă în întregime de energia furnizată de plante, animale şi mişcările Pământului. După ce îşi dezvoltă corpul energetic şi îl extind în spaţiu, învaţă să ajungă la energii mai pure şi mai rafinate (fig. 1.13). Cu alte cuvinte, oamenii nu sunt neapărat restricţionaţi de orbita Pământului. Ne putem extinde în univers ca să atragem forţele necesare pentru a ne reîntregi forţa vitală (fig. 1.14).

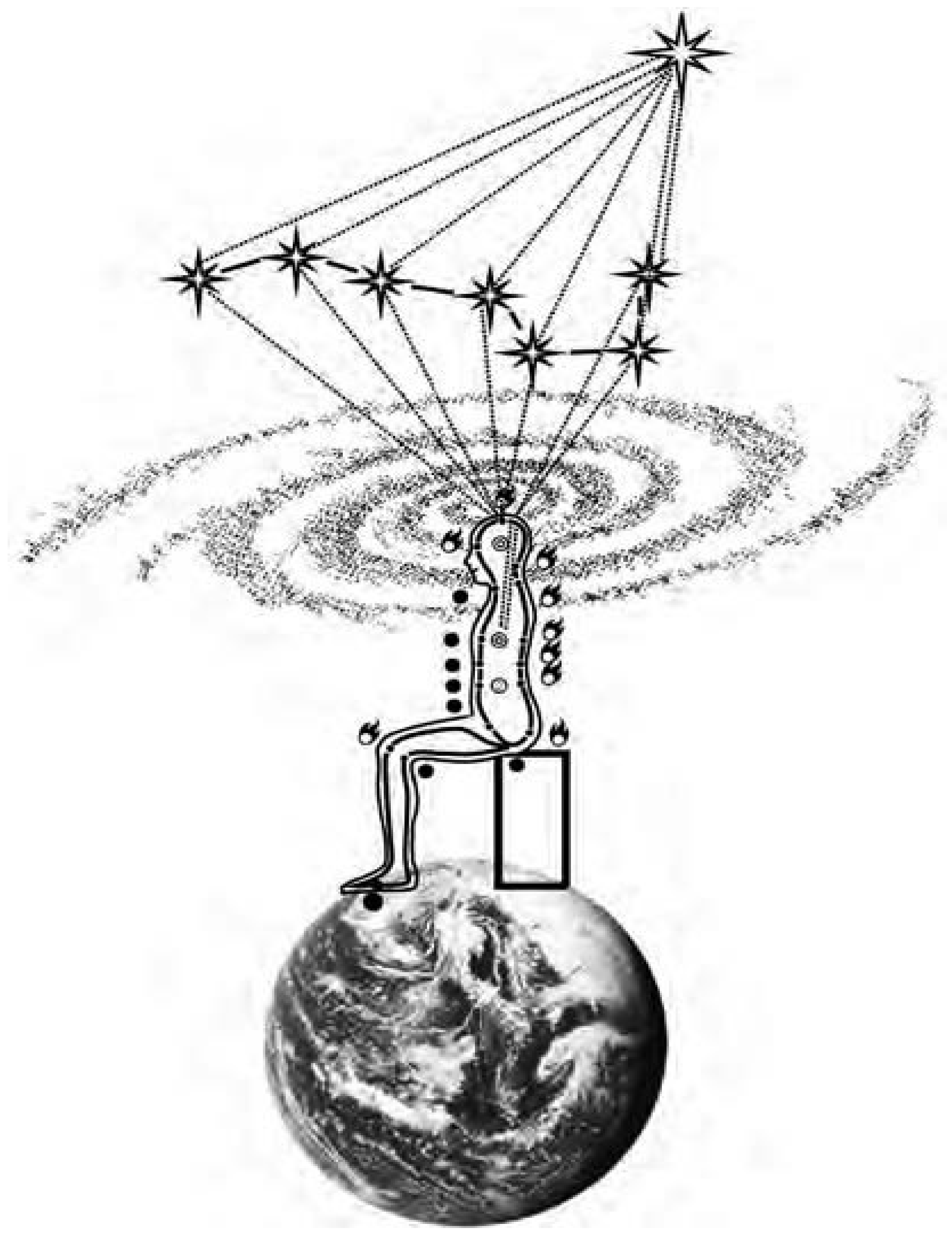


Figura 1.12. *Deschizând Orbita Microcosmică şi conectându-ne la ciclul Macrocosmosului, putem atrage o cantitate mai mare de forţă universală*

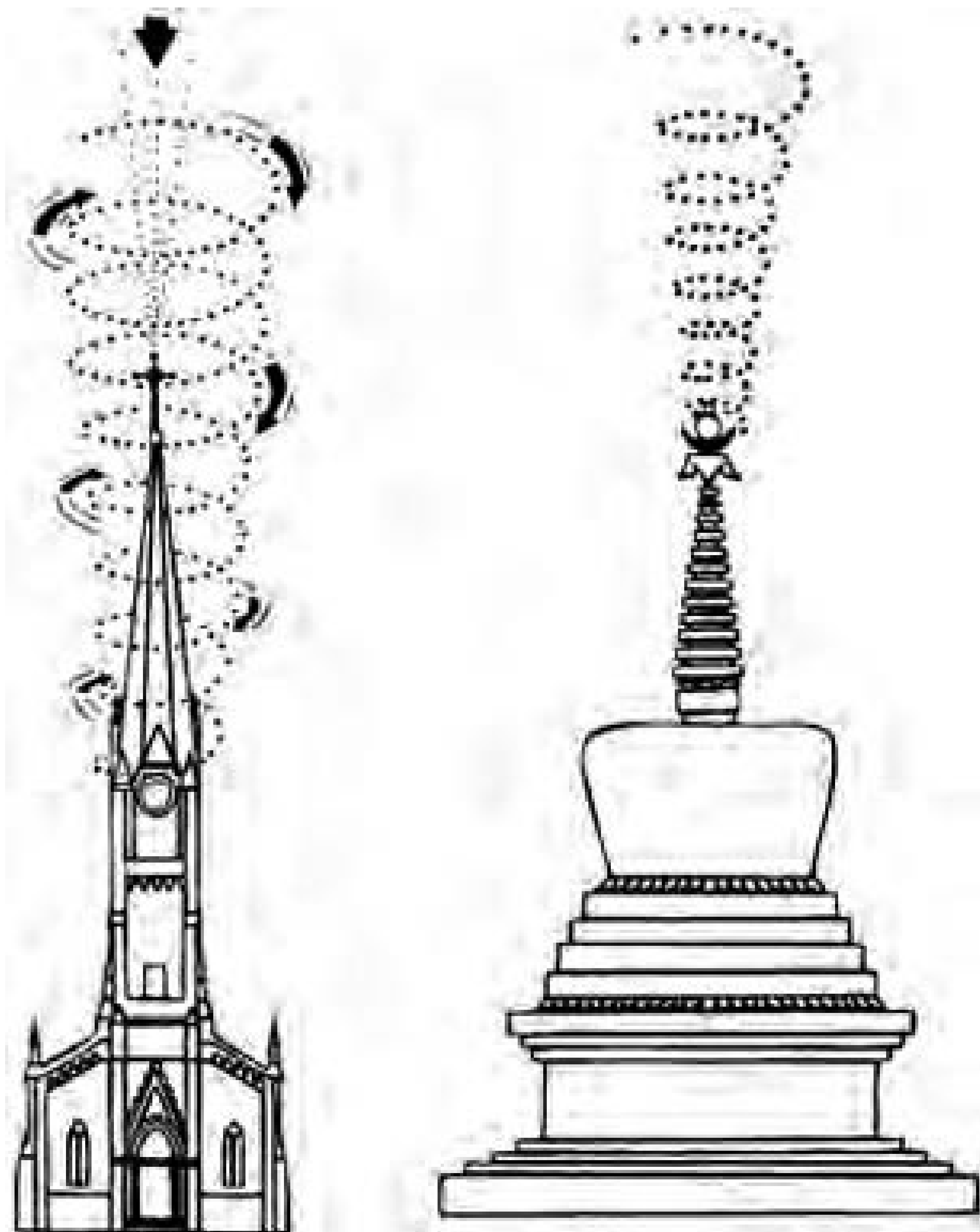


Figura 1.13. *Bisericile şi templele se alungesc spre cer pentru a capta forţa universală şi a o canaliza în jos spre oamenii care nu ştiu cum să ajungă la ea singuri, aşa cum fac taoiştii*

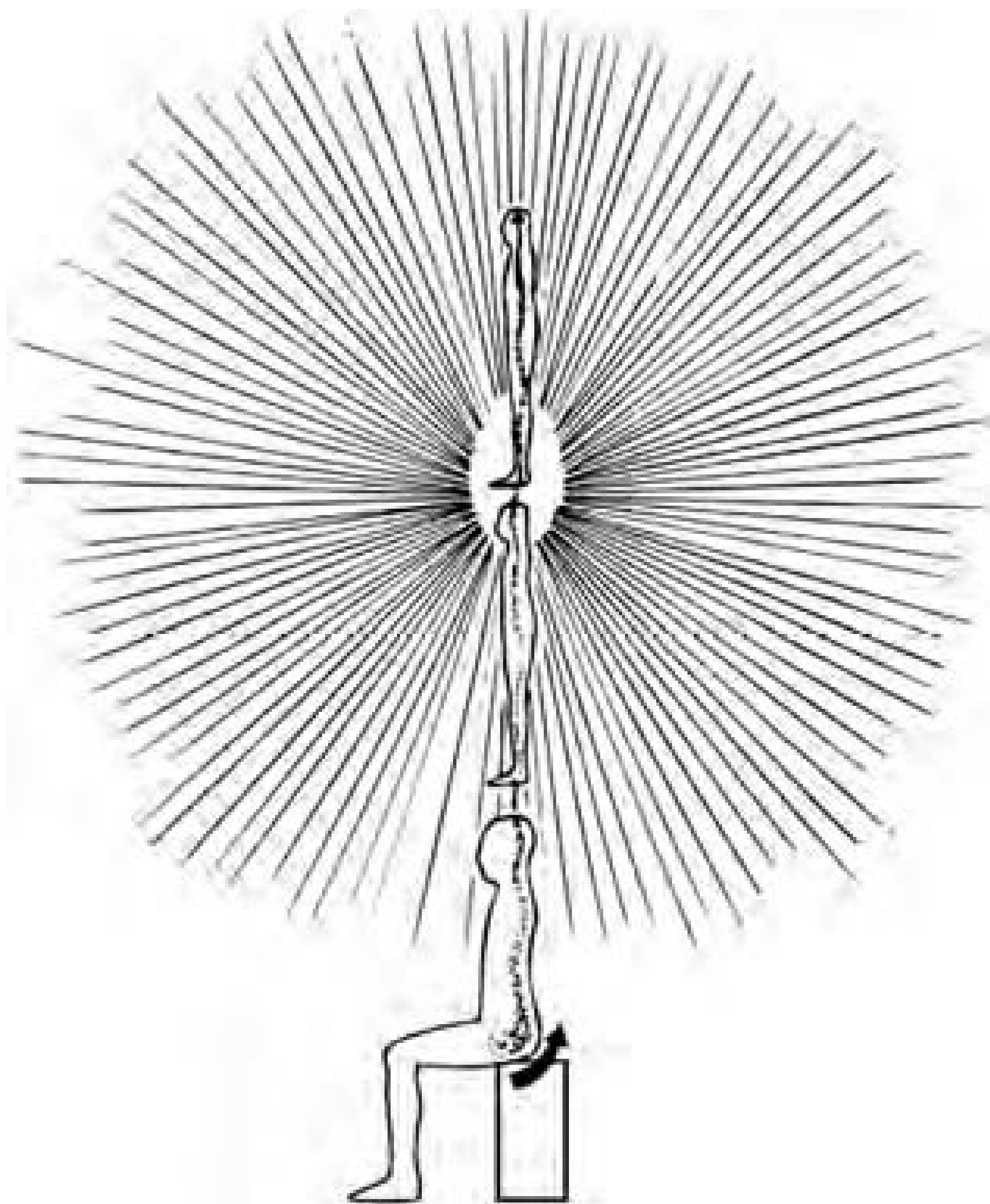


Figura 1.14. *Dacă ne dezvoltăm corpurile spiritual şi sufletesc, ne putem extinde mai mult în univers, fără să mai depindem de alţii*

Cei Trei Puri sunt sursele qi-ului nostru prenatal sau originar. La rândul lui, qi-ul originar ne ajută să atragem şi să absorbim forţele universală, cosmică şi terestră. Înţelegând cum să absorbim şi să digerăm mai multă energie din aceste trei forţe, în cele din urmă vom putea înlocui qi-ul originar pierdut pe parcursul vieţii (fig. 1.15). Abundenţa acestui qi originar face ca toate celelalte forme de energie să fie mult mai disponibile. Combinarea forţelor exterioare cu energiile noastre interioare produce un corp sănătos şi o forţă vitală mai puternică. Practicile meditative, ca Orbita Microcosmică, intensifică de zece ori acest proces.

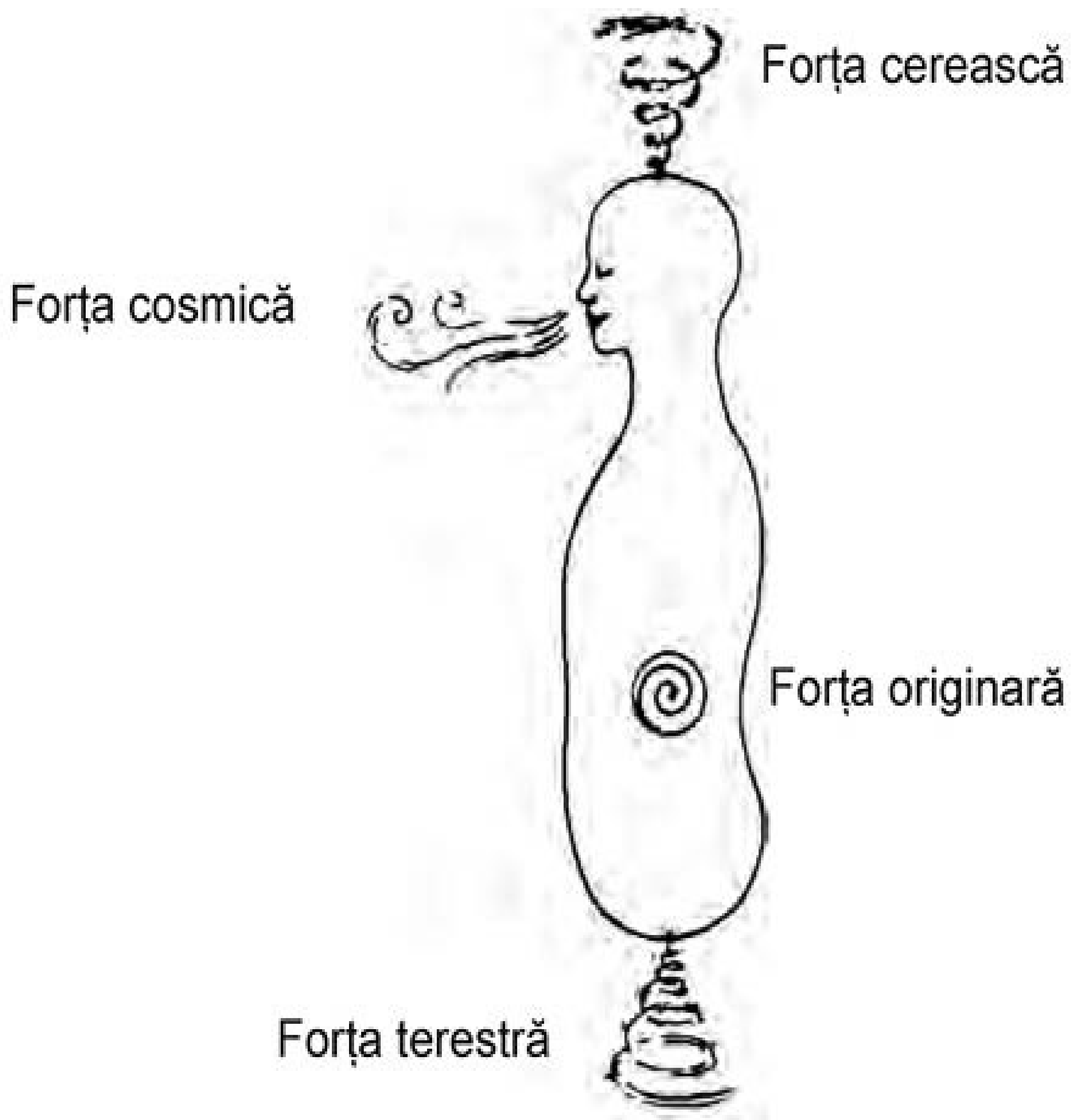


Figura 1.15. *Forţa originară funcţionează în corpul nostru ca un acumulator, deoarece poate fi reîncărcată prin practică*



2 Qi-ul

Ce este qi-ul?

Conceptul de qi este poate principiul cel mai elementar şi mai general al gândirii taoiste. Statutul său în filosofia chineză a fost elaborat în scrierile lui Lao Zi (604-511 î.e.n.) şi Zhuang Zu (399-295 î.e.n.), însă originile lui sunt mult mai vechi. Cuvântul *qi* are multe traduceri: energie, aer, respiraţie, vânt, suflu vital, esenţă vitală şi aşa mai departe. În ciuda dificultăţii de a-l defini, poate fi gândit ca energia care animă universul.

Qi-ul se concentrează şi se dispersează în cicluri alternative de energie negativă şi pozitivă (yin şi yang), materializându-se în diverse moduri, forme şi aspecte. Qi-ul nu poate fi nici creat, nici distrus, însă se transformă şi reapare în noi stări de existenţă. Drept urmare, toate stările de existenţă, îndeosebi cele ale materiei fizice, sunt manifestări temporare ale qi-ului.

Qi-ul este sursa tuturor mişcărilor din univers (fig. 2.1). Mişcările stelelor şi planetelor, radiaţia solară şi tiparele gândurilor şi emoţiilor noastre există datorită lui. Qi-ul este considerat sursa forţei noastre vitale şi factorul ce animă toate fiinţele vii.

Tot qi-ul este ceea ce leagă lucrurile între ele. Este elementul care împiedică părţile constituente ale corpului nostru să se separe şi să se împrăştie. Când corpul omenesc îşi pierde suflul vital, energia originară (forţa vitală) îl părăseşte, lăsând trupul să se descompună.

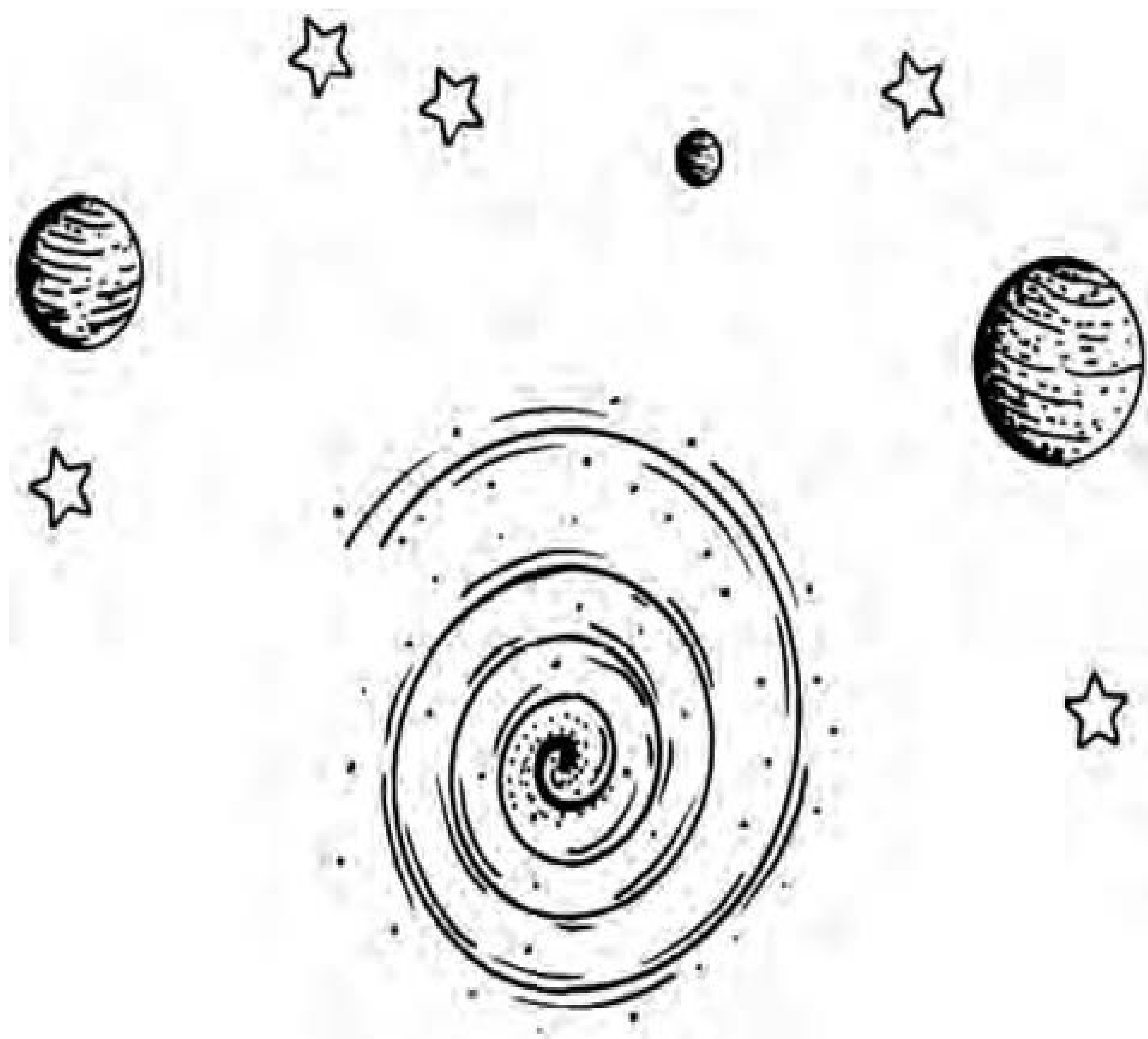


Figura 2.1. *Qi este* mişcarea *din univers, însă nu şi inteligenţa lui*

Qi-ul ţine la locul lor organele, glandele, vasele sangvine şi alte părţi ale trupului. Când qi-ul corpului scade semnificativ, poate surveni o slăbire a organelor, care se mişcă din poziţiile lor fireşti, ceea ce duce la o funcţionare deficientă şi o sănătate şubredă. De asemenea, qi-ul încălzeşte corpul; orice creştere sau descreştere a temperaturii corporale indică intensitatea fluxului său. Noi concepem căldura corpului mamiferelor ca pe un „semn vital", indicând prezenţa energiei qi.

Qi-ul care formează Cerul şi Pământul este, în esenţă, acelaşi cu qi-ul care formează fiinţele vii. Iată cum au exprimat filosofii chinezi antici acest lucru:

> *Wu-qi* (Marele Vid) constă în qi. Qi-ul se condensează transformându-se în miriadele de lucruri. Lucrurile se dezintegrează cu necesitate şi se întorc în *wu-qi*. Când qi-ul se condensează, vizibilitatea lui devine efectivă şi îşi face apariţia forma fizică. În stare dispersată, qi-ul este substanţă, şi la fel este şi în stare de condensare. Fiecare naştere este o condensare, fiecare moarte este o dispersie. Naşterea nu e un câştig, moartea nu e o pierdere… Când se condensează, qi-ul devine făptură vie; când se dispersează,

este substratul schimbării. Zhang Zai (1020-1077 e.n.)

O făptură umană rezultă din qi-ul Cerului şi cel al Pământului. Unirea dintre qi-ul Cerului şi cel al Pământului se numeşte făptură umană (fig. 2.2). *Simple Question*, capitolul 25

În volumul *Fondamenti della medicina cinese*, Giovanni Maciocia explică:

Potrivit chinezilor, există numeroase „tipuri" de qi uman, mergând de la cel fin şi rarefiat la cel foarte dens şi brut. Însă toate tipurile de qi sunt în ultimă instanţă un singur qi manifestat pur şi simplu în diverse forme.

Cartea Facerii din Biblie spune „a făcut Dumnezeu pe om după chipul Său". În mod similar, în gândirea chineză oamenii sunt un microcosmos al universului. Aşadar, qi-ul circulă pretutindeni în univers şi în oameni. Studiind felul cum funcţionează qi-ul nostru, putem înţelege şi mecanismele universului. Prin alchimia internă taoistă începem procesul de explorare spirituală în laboratorul corpului nostru şi al minţii noastre.

Obiectivul suprem al alchimiei interne taoiste este transformarea celulelor noastre astfel încât acestea să se combine cu energia cosmică (a sinelui superior) şi să devină celule cosmice nemuritoare ale universului (fig. 2.3).

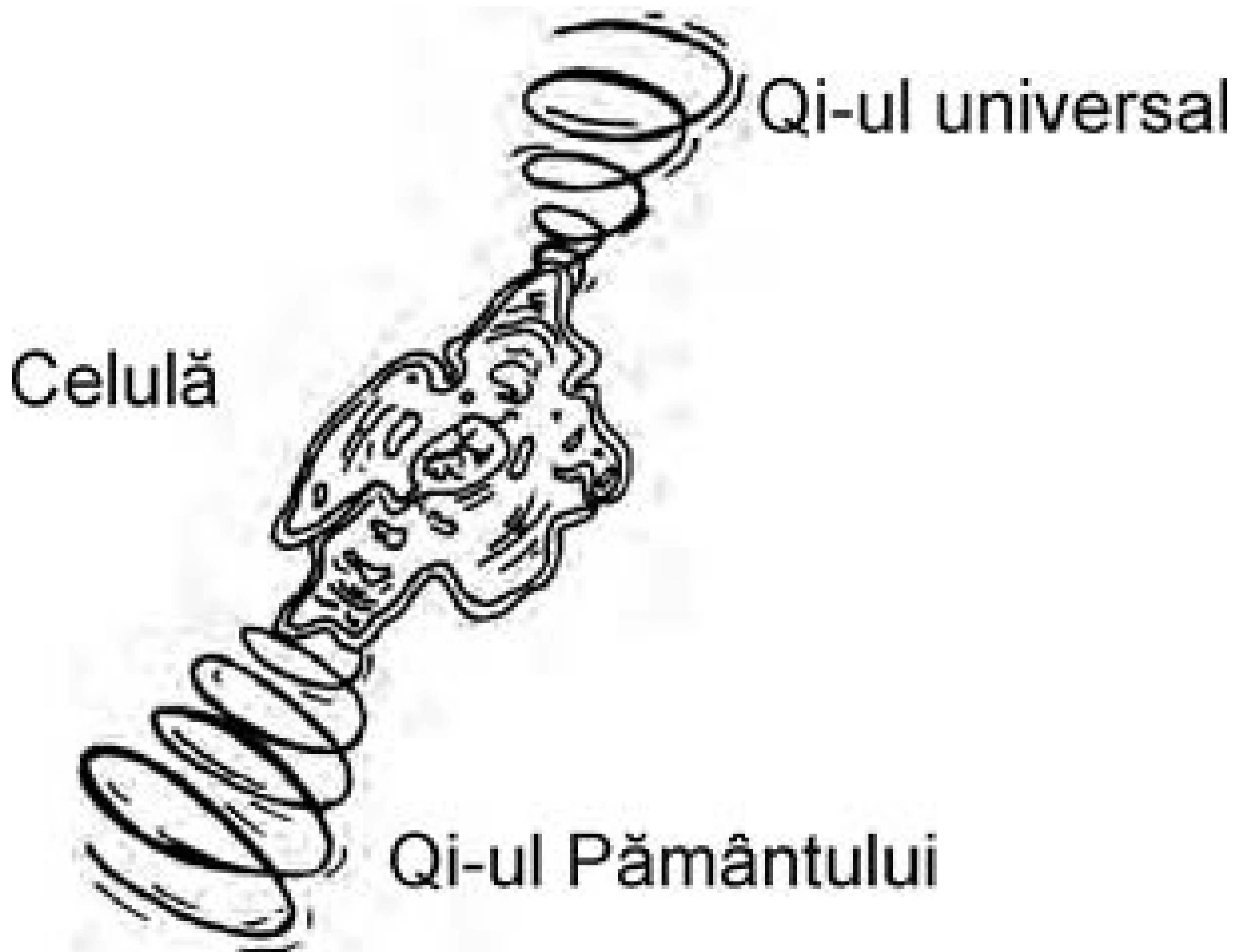


Figura 2.2. *Celulele vii au capacitatea de a utiliza qi-ul extern pentru a genera inteligenţă, contractându-se şi creând pe măsură ce se dezvoltă cu mai multă energie*

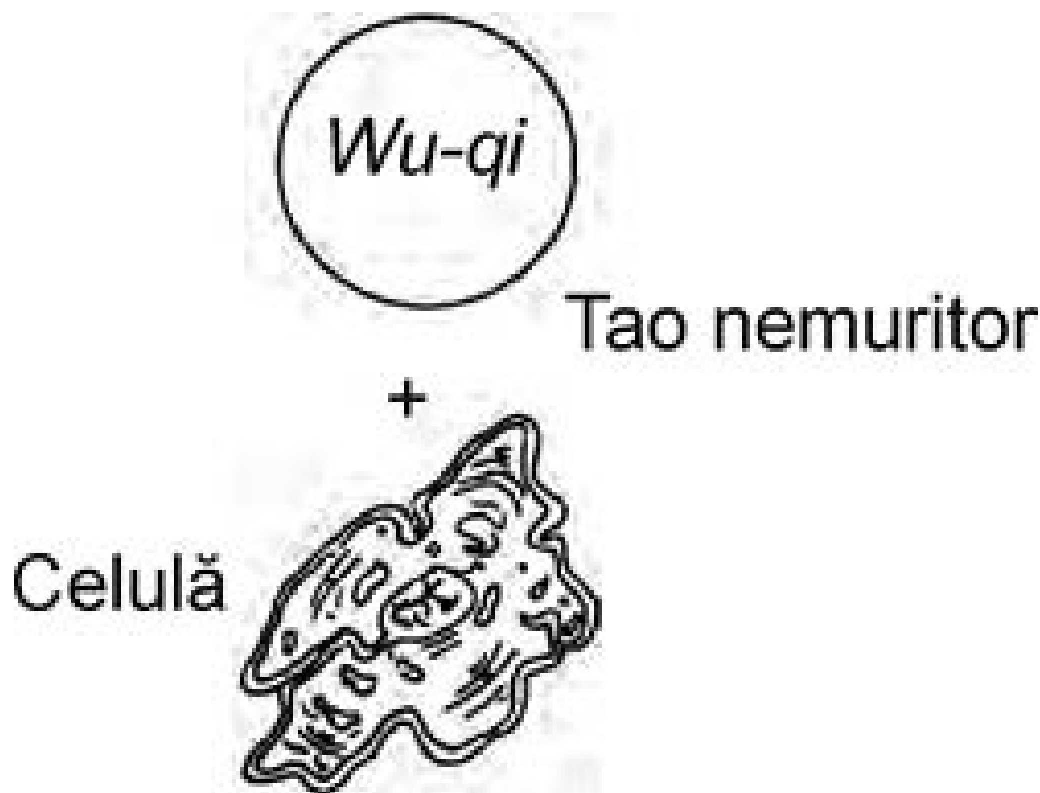


Figura 2.3. *Obiectivul suprem al alchimiei interne taoiste este transformarea celulelor noastre astfel încât acestea să se combine cu energia cosmică şi să devină celule cosmice ale universului. Aceste celule au capacitatea de a trăi veşnic*

Qi-ul în alte culturi

Ideea de qi nu e apanajul chinezilor. Aproape fiecare cultură din lume are un cuvânt pentru exprimarea acestui concept. Dr. John Mann şi Larry Short, autorii volumului *The Body of Light*, consemnează patruzeci şi nouă de culturi pe glob care exprimă într-o formă sau alta conceptul de qi.

În ebraică, termenul este *ruah* şi figurează în primul capitol al *Cărţii Facerii*:

> La început a făcut Dumnezeu cerul şi pământul. Şi pământul era netocmit şi gol. Întuneric era deasupra adâncului şi duhul [*ruah*, suflarea] lui Dumnezeu Se purta pe deasupra apelor. Facerea 1,1-2

Ruah era prezent în momentul creării universului, încă dinaintea luminii. Termenul înseamnă „suflarea lui Dumnezeu” sau „suflare divină”.

În japoneză, termenul *ki* lărgeşte conceptul de qi, înglobând şi ideea chineză de *yi* – sau *intenţie* –, indicând astfel faptul că mintea sau voinţa noastră constituie o influenţă majoră în guvernarea mişcării qi-ului, aspect foarte important în meditaţie şi artele marţiale.

Cuvântul sanscrit pentru qi este *prana*. Cuvântul tibetan este *lung*. În limba sioux Lakota, termenul corespunzător este *neyatoneyah*. Triburile din deşertul Kalahari îi spun *num*, cuvânt ce înseamnă „energie clocotitoare”. În lumea islamică, energia *qi* este desemnată prin termenul *barraka*. Deşi ideea de qi e cunoscută multor culturi, chinezii au rafinat conceptul şi l-au integrat în cultura lor la un nivel neegalat. Qi este un factor central în medicina, artele marţiale, meditaţia, ştiinţa, pictura, caligrafia, arhitectura, designul interior şi poezia chinezilor.

Perspectiva occidentală asupra energiei qi

În contrast cu majoritatea culturilor lumii, conceptul de qi pare să fie în general absent din medicina occidentală contemporană şi din cercurile ştiinţifice mai conservatoare. Deloc surprinzător totuşi, ideea de energie vitală şi relaţia ei cu vindecarea au fost adoptate şi explorate de mulţi cercetători vestici.

Faimosul medic austriac F.A. Mesmer (1734-1815) a fost un pionier în cercetarea occidentală implicând principiile energetice. A realizat numeroase experimente şi demonstraţii publice legate de fenomenul pe care el îl numea „magnetism animal”. Mesmer credea că putea să exploateze o forţă magnetică universală şi să o direcţioneze cu mâinile pentru a vindeca oamenii. A obţinut multe succese, în special în cazurile de isterie, însă ideile sale nu au fost acceptate de medicii convenţionali. Întrucât Mesmer nu a dovedit existenţa magnetismului animal într-un laborator, l-au considerat escroc. În cele din urmă, colegiul local al medicilor l-a obligat să plece din Viena.

Mesmer a avut de înfruntat atitudini asemănătoare şi după ce s-a mutat la Paris, unde comunitatea medicală pariziană a numit o comisie pentru a-i investiga practicile. Comisia a trebuit să admită că metodele lui Mesmer funcţionau, însă a refuzat să accepte explicaţia magnetismului animal şi a preferat să nu atribuie succesele vreunui principiu ştiinţific cunoscut. Iniţial numite mesmerism, metodele lui au devenit cunoscute mai târziu sub denumirea de hipnoză.

Mai recent, Wilhelm Reich (1897-1957), discipol timpuriu al lui Sigmund Freud, a fost intrigat de ceva ce el numea „energie orgonică”, o formă de energie cosmică primordială (sau qi) pe care o asocia cu energia sexuală. În ciuda numeroaselor succese clinice, a fost criticat aspru şi persecutat pentru teoriile sale. U.S. Food and Drug Administration a obţinut împotriva lui un ordin necontestat care îi interzicea să vândă dispozitive acumulatoare de energie orgonică pe temeiul că existenţa acesteia nu putea fi dovedită. Reich a refuzat să-şi susţină ideile ştiinţifice în faţa unui tribunal şi a ignorat interdicţia. A fost judecat pentru sfidarea curţii, declarat vinovat şi condamnat la doi ani de detenţie într-un penitenciar federal. A murit în 1957 în închisoarea Lewisburg.

Atitudinile au început să se schimbe în Occident după 1972, când preşedintele Richard Nixon a restabilit relaţiile diplomatice cu China. La Beijing, medicii chinezi l-au operat de urgenţă pe James Reston, corespondent *The New York Times*, utilizând doar acupunctura pentru a-l anestezia. Începând din acel moment, numeroase delegaţii de medici occidentali au asistat la cazuri similare în China. În cele din urmă, medicina vestică a trebuit să admită că doctorii chinezi dau energiei qi aplicaţii practice care pot vindeca realmente corpul uman. În doar câţiva ani, pe tot cuprinsul Statelor Unite şi al Europei s-au înfiinţat numeroase şcoli de medicină chineză şi majoritatea oraşelor vestice au acum acupuncturişti în serviciul celor suferinzi.

Deoarece conceptul de qi nu se limitează la un singur domeniu al ştiinţei occidentale actuale, pentru vestici este dificil de înţeles. Nu se încadrează uşor nici în fizică, nici în ingineria electrică, nici în biochimie, medicină sau psihologie, dar e limpede că are legătură cu toate. Acum au început să apară oameni de ştiinţă sintetizatori care au o pregătire îndeajuns de vastă şi suficientă curiozitate pentru a cerceta energia qi. În mod interesant, descoperirea endorfinelor, analgezicele naturale ale corpului, a rezultat dintr-o investigare a modului în care funcţionează anestezia acupuncturală. A fost doar prima dintre numeroasele inovaţii ştiinţifice realizate datorită studiului energiei qi, care continuă şi acum.

Recent, câţiva cercetători respectaţi au examinat fenomenele legate de qi. Dr. Herbert Benson, medic şi autor al volumului *The Relaxation Response*, coordonează în prezent un proiect de cercetare despre qi gong. Dr. David Eisenberg, absolvent al Facultăţii de Medicină Harvard, a scris

Encounters with Qi, o carte despre experienţele pe care le-a avut cu acupunctura şi maeştrii qi gong pe când era student la un colegiu de acupunctură din China. Dr. Robert Becker, ortopedist de la Universitatea din Syracuse şi autor al volumului *The Body Electric* (fig. 2.4), încearcă să explice qi-ul în lumina studiilor sale de bioelectricitate şi raportul acestuia cu mintea şi vindecarea. Cercetările realizate de dr. Becker în domeniul electricităţii şi al rolului acesteia în regenerare au dus la actuala metodă care utilizează curenţi electrici de joasă intensitate pentru a stimula procesul de sudare a fracturilor osoase.

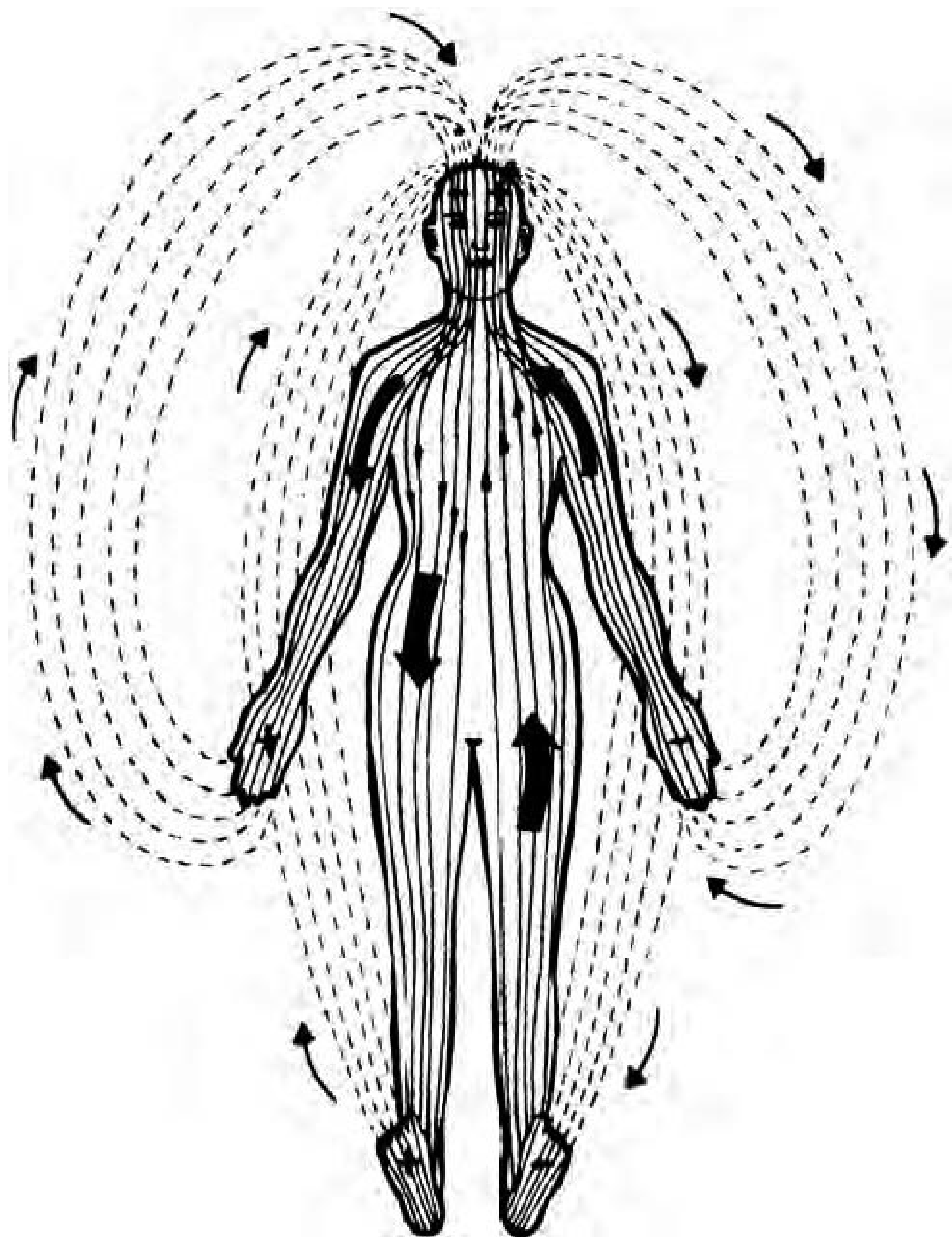


Figura 2.4. *Corpul electric*

Două tipuri de qi intern: ereditar şi dobândit

Există multe tipuri de qi, dar toate se încadrează în două categorii de bază: qi ereditar şi qi dobândit.

Qi-ul ereditar (qi-ul originar)

Qi-ul ereditar este acel qi care ne însoţeşte din momentul concepţiei şi până la moarte. Ne hrăneşte în uter şi este temelia forţei noastre vitale până murim. Chinezii numesc acest tip de qi Forţă Pre-Cerească, Qi Ceresc Prim, suflu dinaintea naşterii sau energie prenatală. Deşi există câteva tipuri de qi ereditar, pentru scopurile prezentei cărţi cea mai importantă formă este qi-ul originar sau forţa originară (*yuan-qi*) (fig. 2.5).

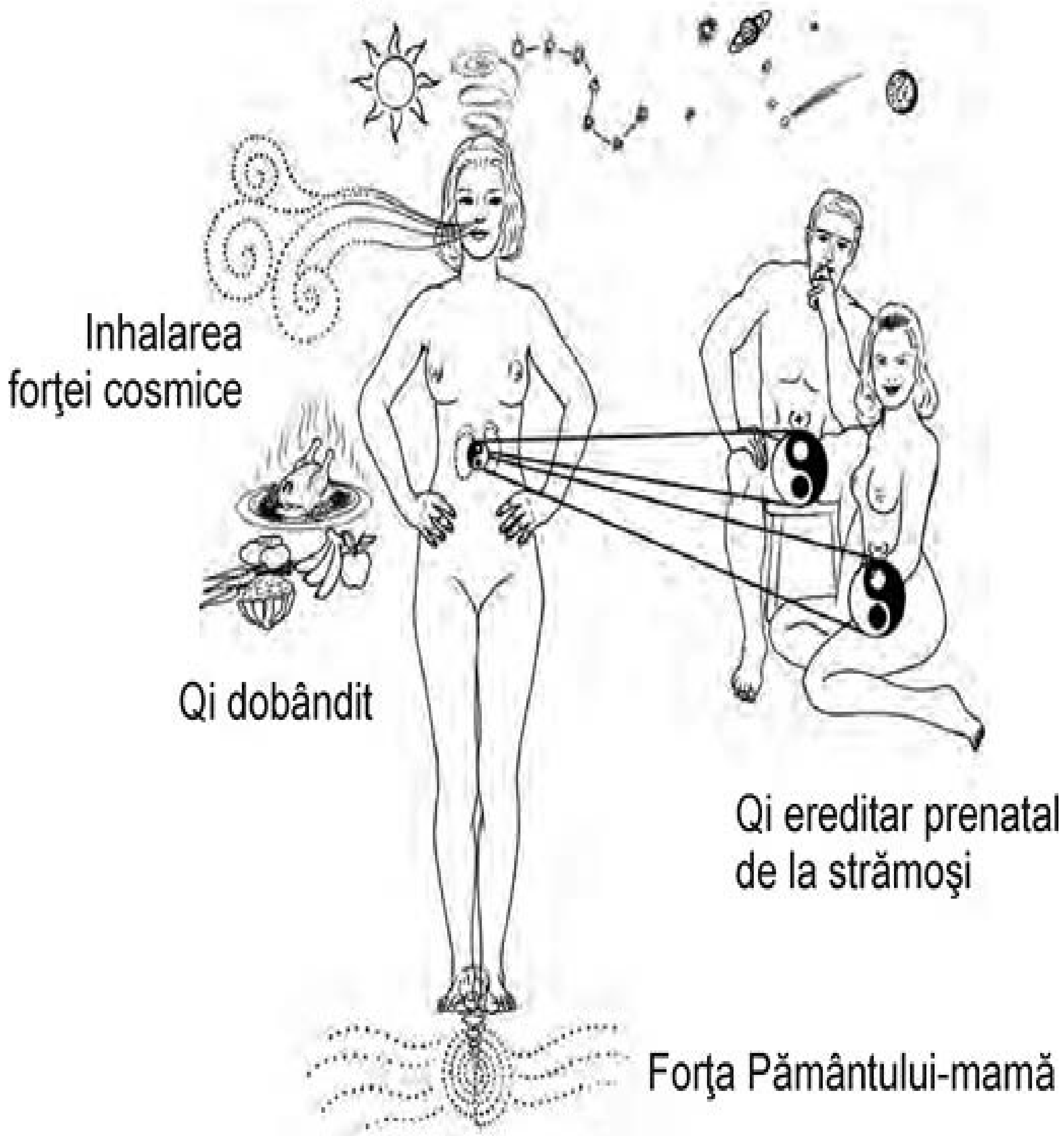


Figura 2.5. *Există numeroase tipuri de qi, împărţite în două categorii de bază: qi ereditar şi qi dobândit*

Deşi derivă din forţele Cerului şi Pământului, qi-ul originar este instilat în corp prin iubirea şi unirea sexuală a părinţilor noştri. Taoiştii cred că, în timpul actului de iubire şi sex, toate esenţele corporale ale bărbatului şi femeii se condensează în qi-ul orgasmic, care absoarbe în sine şi reuneşte

forţele universală, a sinelui superior şi terestră. Energiile orgasmice yin şi yang se combină cu aceste forţe exterioare atunci când spermatozoidul se uneşte cu ovulul, formând qi-ul originar în momentul concepţiei (fig. 2.6). Taoiştii numesc asta Întâlnirea Cerului cu Pământul.

Odată unite, aceste forţe atrag forţe mai înalte din *wu-qi*. Actul de iubire şi unire sexuală atrage aceste forţe puternice în asemenea măsură încât poate crea o viaţă umană nouă (fig. 2.7). Pe durata sarcinii şi după naştere, bebeluşul este hrănit în permanenţă de aceste forţe prin intermediul substanţelor nutritive primite de la mamă (mai întâi prin cordonul ombilical, apoi prin alăptare).

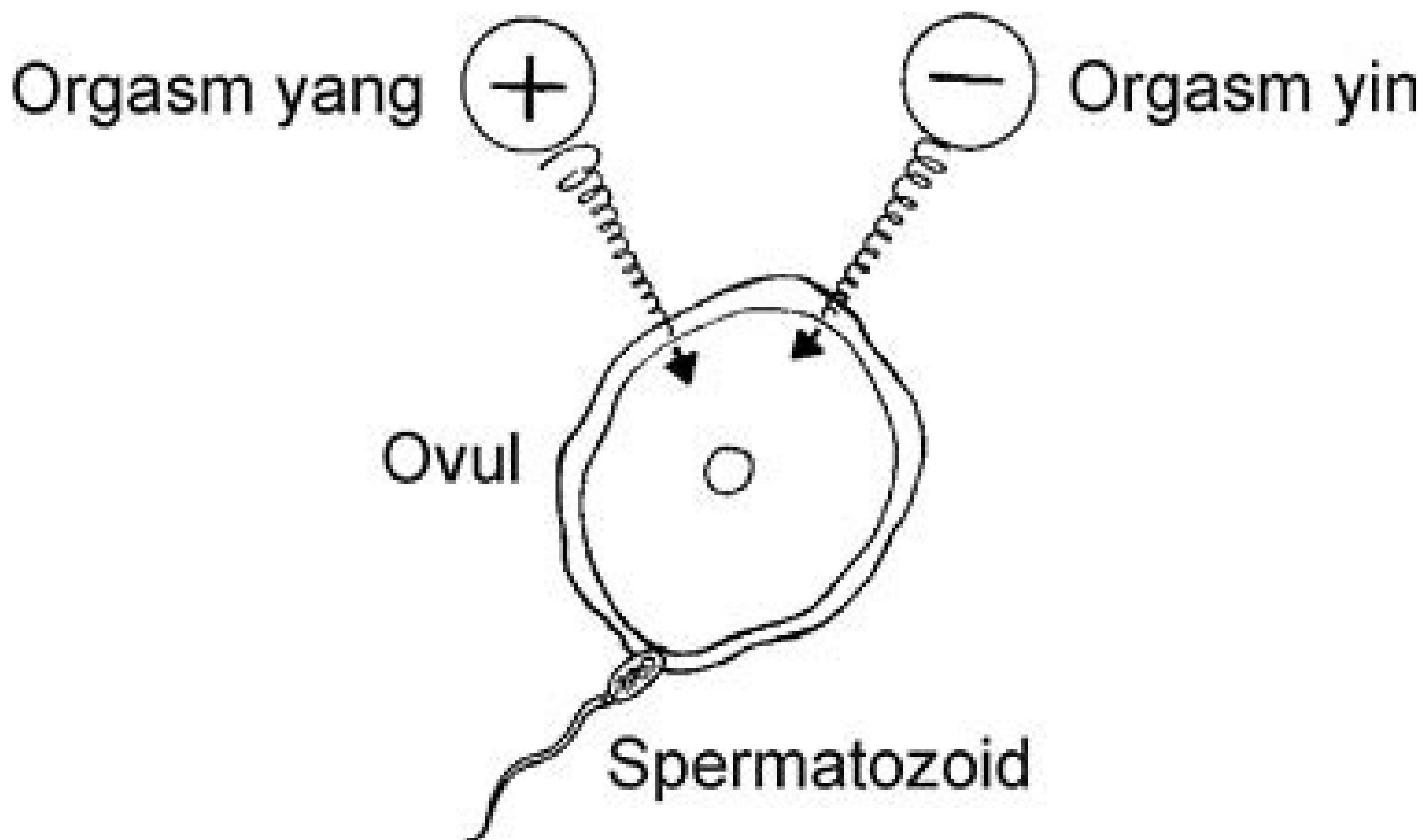


Figura 2.6. *Unirea dintre yin şi yang, qi-ul originar în oameni*

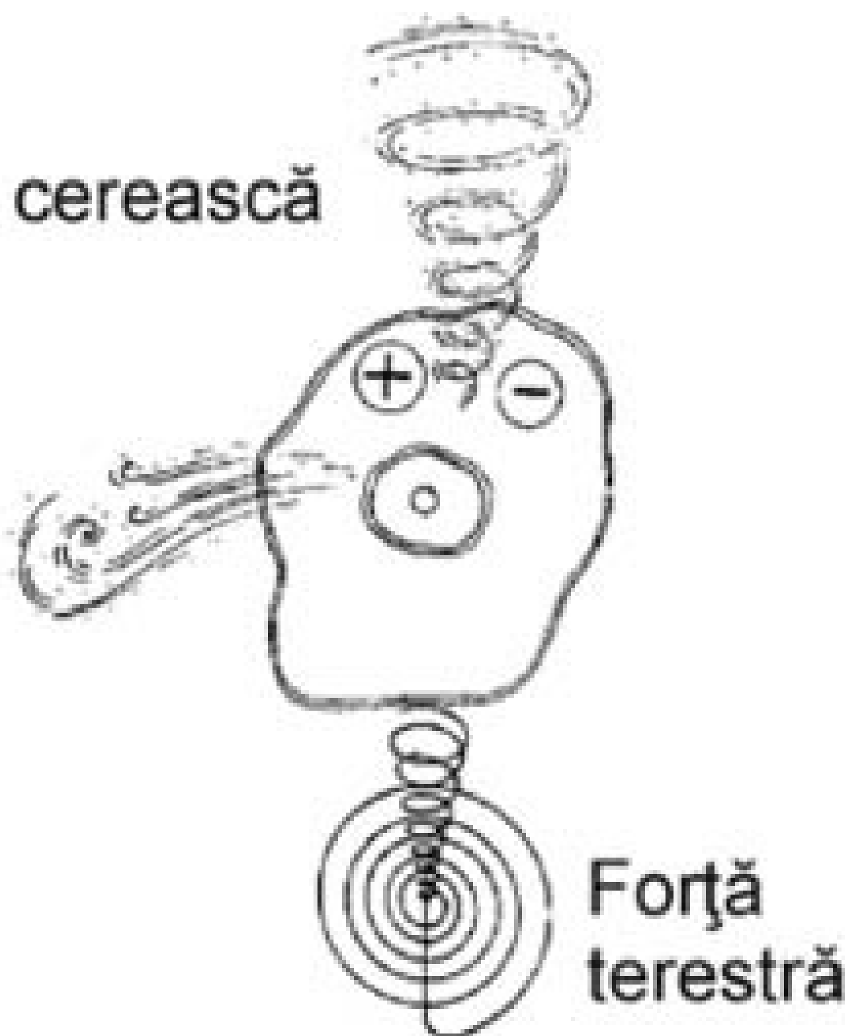


Figura 2.7. *Primele celule complete au puterea de a atrage şi de a uni forţele cerească, terestră şi cosmică*

Qi-ul dobândit

Qi-ul dobândit include toate tipurile de qi produse după naştere. Chinezii numesc acest tip de qi Respiraţie Post-Cerească, Forţă Cerească Posterioară, qi postnatal sau energie postnatală. (E important să înţelegem că toate aceste expresii colorate sunt doar diverse modalităţi de a traduce aceleaşi cuvinte din chineză.)

Sursele primare ale qi-ului dobândit sunt alimentele pe care le ingerăm, apa pe care o bem şi aerul pe care îl respirăm. În plus, fie că suntem sau nu conştienţi, primim constant energie de la cele trei forţe: energia universală sau cerească, energia sinelui superior sau cosmică şi energia terestră. Numeroase practici taoiste au scopul de a ne învăţa să ne sintonizăm cu cele trei forţe, să le absorbim şi să le digerăm energiile.

Qi-ul originar în om

Qi-ul originar este bateria corpului

În momentul când cordonul ombilical este tăiat şi începem să respirăm, qi-ul originar este stocat în corpul nostru, ca încărcătura unei baterii. În fiziologia taoistă, qi-ul originar este depozitat în spaţiul dintre ombilic, rinichi şi centrul sexual, puţin deasupra zonei pelviene (fig. 2.8). În fiecare moment al fiecărei zile luăm din acest qi pentru combustia energiei primite din surse exterioare, ca mâncarea, aerul şi energiile din Pământ, Lună, Soare şi stele.

Procesul se aseamănă cu sistemul electric al unui automobil, care depinde de baterie pentru a se pune în funcţiune (fig. 2.9). În combinaţie cu aerul şi carburantul, scânteia de la acumulator declanşează combustia internă. Forţa combustiei interne acţionează motorul care, la rândul său, pune maşina în mişcare. După ce s-a realizat aprinderea şi motorul merge, acumulatorul nu mai trebuie să producă scânteia, deoarece generatorul sau alternatorul preia sarcina de a menţine curentul. Apoi alternatorul reface energia pierdută din baterie. Când bateria este în stare bună, poate fi încărcată continuu, la fel cum qi-ul originar poate fi reaprovizionat cu energie, fie în mod indirect, cu qi luat din organele vitale, alimente şi aer, fie direct, prin oricare dintre cele trei forţe majore.

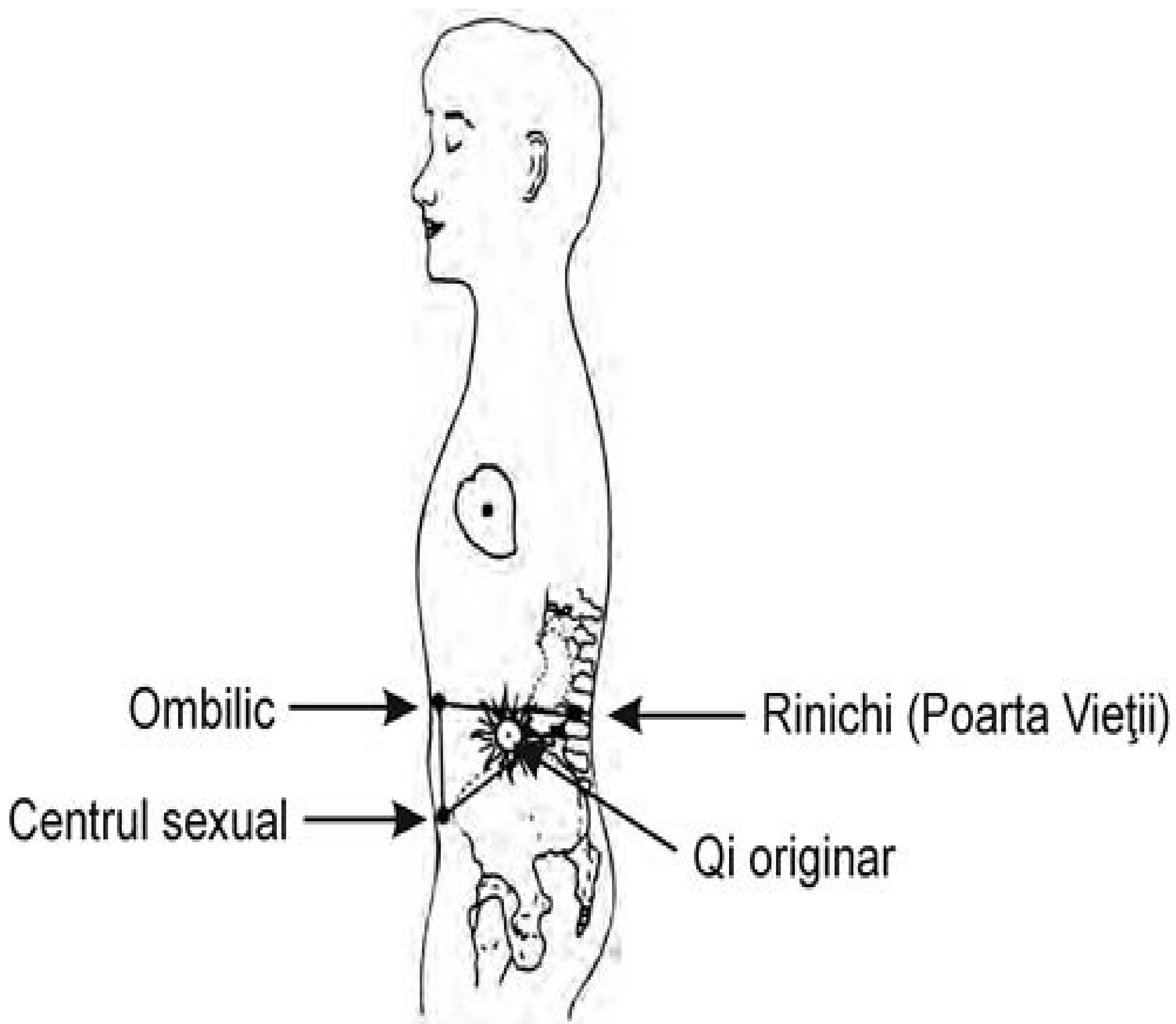


Figura 2.8. *Qi-ul originar este stocat în spaţiul dintre ombilic şi centrul sexual*



Figura. 2.9. *Qi-ul originar e ca o baterie care alimentează corpul. Întrebuinţăm această energie în viaţa cotidiană*



Figura 2.10. *Odată ce dorinţele noastre sexuale se activează şi ies din corp, simţurile noastre sunt încărcate de pofte pentru multe tipuri de stimulare, ceea ce ne epuizează şi mai mult energiile*

Qi-ul originar poate ieşi din corp în multe feluri, de exemplu prin excese în materie de vorbit, muncă, citit, reverii sau activităţi sexuale. Cu alte cuvinte, ne secătuim qi-ul originar atunci când nu ne folosim simţurile şi energia sexuală aşa cum se cuvine. Taoiştii privesc energia sexuală ca pe o parte majoră a forţei originare.

În ziua de astăzi suntem tentaţi să ne împrăştiem forţa vitală în multe direcţii. Numeroase reclame din reviste şi clipuri publicitare transmise la televizor, de exemplu, sunt menite să ne activeze dorinţele sexuale. Odată activată, dorinţa sexuală stimulează şi alte dorinţe senzuale. Aceste dorinţe trag forţa originară din noi, combinând-o cu mesajul publicitar. Simţurile noastre se încarcă de pofte pentru orice fel de stimulare sau produs, exact aşa cum intenţionează creatorii de publicitate (fig. 2.10). Aceştia ne conving să cumpărăm şi să consumăm o mulţime de lucruri de care nu avem de fapt nevoie. Consumul abuziv ne epuizează forţa vitală şi ne împiedică să o utilizăm în scopuri mai productive, de vindecare şi spirituale.

Mulţi alţi factori din viaţa cotidiană ne secătuiesc rezervele de forţă originară şi energie

sexuală. Când prin ejaculare sau menstruaţie se pierde prea multă energie sexuală, atât voinţa (asociată cu rinichii şi cu energia sexuală), cât şi corpul slăbesc tot mai mult. Când voinţa e slabă, ne formăm obiceiuri alimentare nesănătoase. Dieta neadecvată, criticarea altora, hărţuirea sexuală şi limbajul murdar cauzează o pierdere suplimentară de energie sexuală prin intermediul gurii. Concentrarea asupra defectelor altora şi consumul de pornografie ne epuizează energia sexuală prin ochi şi slăbesc ficatul. Ascultarea bârfelor şi criticilor vatămă urechile şi rinichii, secătuind direct energia sexuală. Gândirea negativă, gândurile obscene, reveriile şi fanteziile sexuale excesive secătuiesc creierul, măduva osoasă şi energia sexuală (fig. 2.11).

Maeştrii taoişti din vechime avertizau: „Păzeşte-ţi simţurile şi energia sexuală!”. Noi ne-am obişnuit cu asaltul constant asupra simţurilor şi îl acceptăm ca parte din cultura noastră, însă trebuie să recunoaştem pericolul publicităţii şi să ne rupem de efectele sale care paralizează mintea. Dacă vrem să deţinem controlul asupra propriei vieţi, trebuie să ne păzim şi să ne conservăm forţa vitală şi energia sexuală.

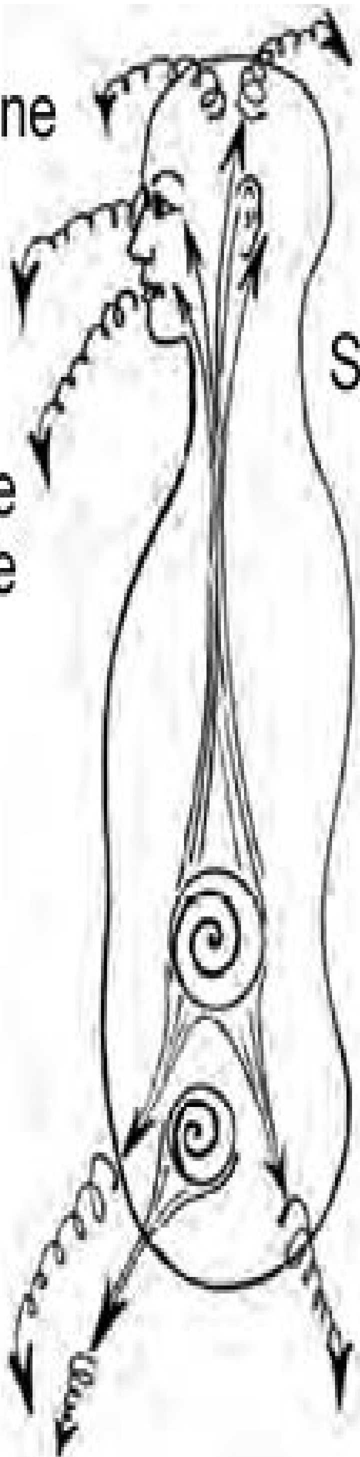


Figura 2.11. *Energia sexuală se risipeşte în multe feluri*

Menţinându-ne qi-ul originar, ne putem spori capacitatea de rezistenţă şi durata vieţii. Însă dacă neglijăm să ne reîncărcăm, „bateriile noastre interioare” vor slăbi.

Ori de câte ori inspirăm, suflul originar din abdomenul inferior se ridică spre gură şi se combină cu aerul inhalat din afară. Putem învăţa cum să absorbim forţă terestră prin organele sexuale, perineu şi osul sacru; forţă cosmică prin punctul dintre sprâncene; şi forţă universală prin punctul din creştetul capului. Tehnicile avansate de respiraţie ne permit să respirăm cu întreg corpul (fig. 2.12).

Inspirarea şi expirarea corectă a aerului deplasează energia interioară în sus, apoi în jos, prin Canalul Concepţiei de la nivelul gurii. Dacă nu ştim cum să coborâm această energie în ombilic sau dacă neglijăm să o facem, ea va ieşi pe nas sau pe gură cu fiecare expiraţie. Dacă obosim şi ajungem să gâfâim, putem pierde şi mai mult qi originar.

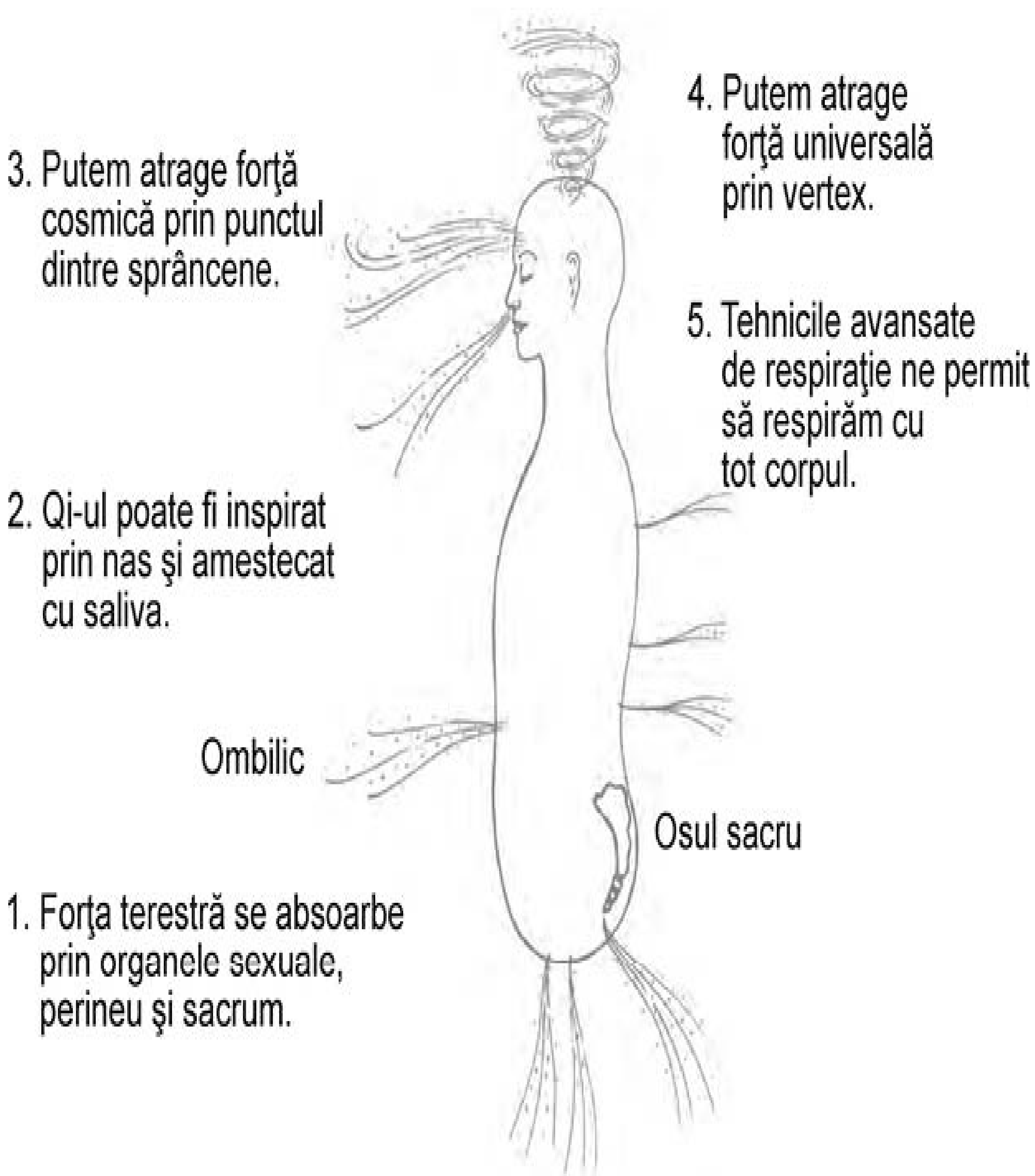


Figura 2.12. *Cu fiecare inspiraţie, atragem energie în corp*

Cum să sporim şi să refacem qi-ul originar

Dacă îţi focalizezi qi-ul vital până se rafinează în cel mai înalt grad, poţi deveni ca un copil nou-născut?

Lao Zi

Dacă avem o clipă liberă în timpul zilei, e bine să ne întoarcem simţurile şi dorinţele sexuale spre interior şi să ne fixăm mintea, ochii şi inima asupra forţei originare. Acest lucru ne va ajuta să conservăm şi să sporim forţa (fig. 2.13).

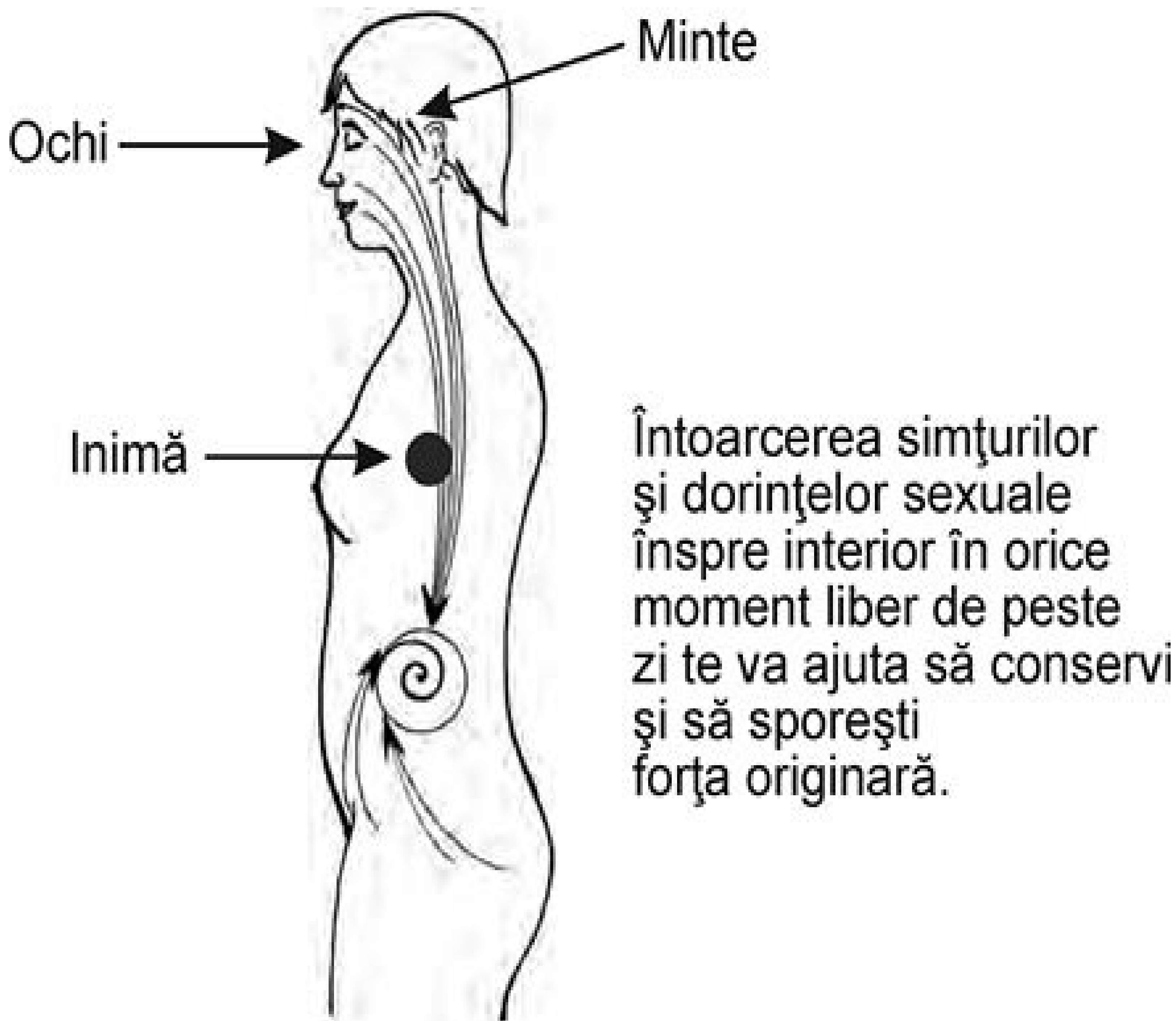


Figura 2.13. *Multe dintre viciile noastre lumeşti sunt legate de dorinţele sexuale. Energiile sexuale neechilibrate ne împing să căutăm numeroase forme de satisfacţie în lucruri materiale de care nu avem de fapt nevoie*

Respiraţia corectă şi Orbita Microcosmică

Unul dintre motivele majore pentru a practica Orbita Microcosmică este revenirea corpului la o stare

de inocenţă şi virtute, ca în pruncie, când energia noastră era pură şi întreagă. Conform Bibliei, Iisus a spus că nu ne putem întoarce la Dumnezeu decât dacă redevenim asemenea copiilor. Prin meditaţia Orbitei Microcosmice putem să dăm naştere unei individualităţi noi, să ne refacem forţa originară şi să revenim la o energie ca aceea a copiilor.

Cum am menţionat anterior, suflul originar urcă spre gură, unde se combină cu alimentele ingerate şi aerul respirat. Putem învăţa să încorporăm conştient forţa universală, pe cea a sinelui superior şi pe cea terestră, să le amestecăm cu qi-ul originar, după care să le coborâm prin Canalul Concepţiei până la ombilic, unde pot fi rafinate pentru a ne spori şi reface qi-ul originar.

Învăţarea şi practicarea meditaţiei Orbitei Microcosmice constituie cea mai bună modalitate de a ne menţine qi-ul originar. Păstrând canalele deschise şi funcţionale şi atrăgând în corp energie din exterior, ne conservăm qi-ul originar şi ne mărim capacitatea de a digera şi utiliza energiile absorbite din afară – pe care le-am clasificat drept qi extern sau qi dobândit. La fel ca în investiţii, e mai bine să cheltuim doar dobânzile luate pentru depozitele moştenite şi create prin economisire decât să risipim capitalul principal cheltuind mai mult decât primim sau câştigăm.

Inspirarea energiei cosmice

Taoiştii spun că aerul conţine o forţă vitală, distinctă de elementele majore reprezentate de oxigen, azot şi carbon. Aerul mai e compus şi din ioni (protoni şi electroni cu sarcină), al căror număr e redus adeseori din cauza poluării, aerului condiţionat, clădirilor din beton, supraaglomerării din oraşe şi a altor condiţii din societatea modernă. Fără aceste particule energetice, indivizii ajung să se simtă extenuaţi şi obosiţi. Ştiinţa studiază modalităţi de a înlocui aceste particule în zonele sărăcite de intervenţiile umane, însă pentru a le absorbi energiile trebuie să le separăm de aer, aşa cum peştii separă oxigenul din apă. Maeştrii taoişti îşi folosesc mintea, ochiul lăuntric şi inima pentru a distinge şi clasifica diversele forme de qi din natură şi univers (fig. 2.14).

Respiraţia este una dintre cele mai importante funcţii care ne susţin viaţa. Totuşi, cei mai mulţi dintre noi nu realizează că particulele cosmice de energie din atmosferă sunt la fel de importante pentru supravieţuirea noastră ca şi oxigenul. (Aceste particule ionizate mai sunt denumite şi Forţă Cerească Posterioară). Când concentraţia lor se reduce, e posibil să ne simţim slăbiţi, obosiţi şi deprimaţi sau putem suferi ca urmare a unor stări emoţionale negative, ba chiar a unor afecţiuni fizice.

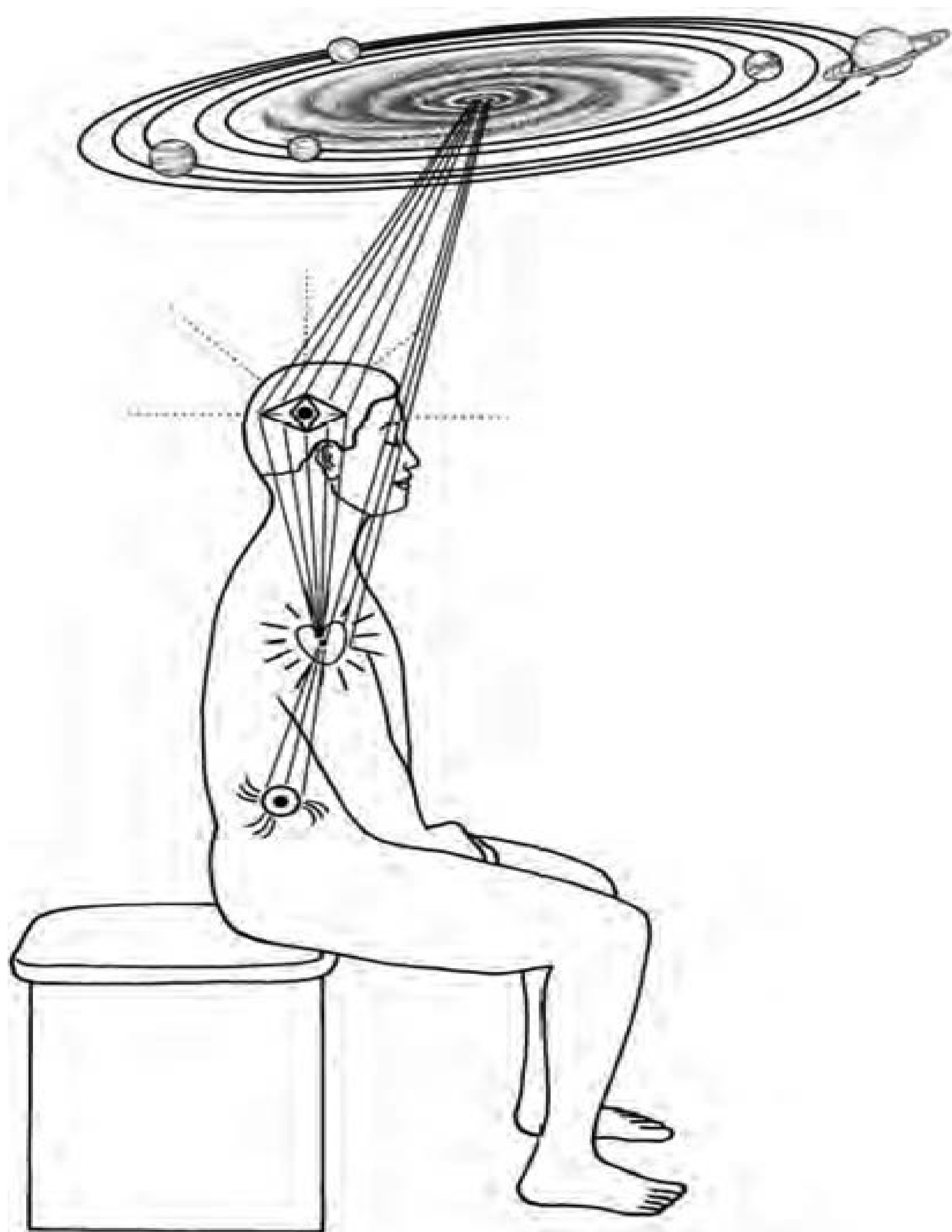


Figura 2.14. *Maeştrii taoişti folosesc mintea, ochiul lăuntric şi inima pentru a distinge şi a clasifica diversele forme de qi din natură şi din univers*

Taoiştii şi-au dat seama că inhalarea energiilor externe în plămâni nu constituie cea mai bună utilizare a lor pentru corp. Ei au mai descoperit şi că energia qi poate fi separată de aer atunci când îl inhalăm şi îl amestecăm cu forţa originară din salivă. Apoi putem înghiţi această energie odată cu saliva, astfel încât corpul să o întrebuinţeze imediat şi mai eficient. De asemenea, putem folosi punctul dintre sprâncene, palmele şi pielea ca să absorbim energii pentru uzul corpului. Maeştrii taoişti au creat numeroase practici care ne ajută să atragem forţe exterioare, ca qi gong, tai chi, precum şi diverse forme de meditaţie. Meditaţiile, ca Orbita Microcosmică, constituie cea mai directă modalitate de absorbire a acestor energii.

Conservarea energiei sexuale menţine şi reface forţa originară

Trebuie să ne menţinem, de asemenea, energia sexuală, pe care taoiştii o numesc jing-qi. Ea face parte din forţa noastră originară şi poate fi sporită, cu condiţia conservării energiei jing-qi. Când este suplimentată de energiile din aerul respirat şi alimentele consumate, forţa noastră originară ajută corpul să producă energie sexuală. Totuşi, bărbaţii şi femeile se secătuiesc inconştient de această energie prin ejaculare excesivă şi menstruaţie, irosind o sursă incredibilă de potenţială forţă vitală. Redirecţionând energia sexuală înspre organele interne şi glande (fig. 2.15), persoana se poate bucura de o viaţă sexuală minunată şi de energie abundentă pentru vindecarea şi revitalizarea trupului. S-a descoperit că energia sexuală, sau jing-qi, este cea mai puternică forţă din corp atunci când este reciclată intern. Acest proces vindecă şi întăreşte celelalte organe şi glande, crescându-le producţia de qi.

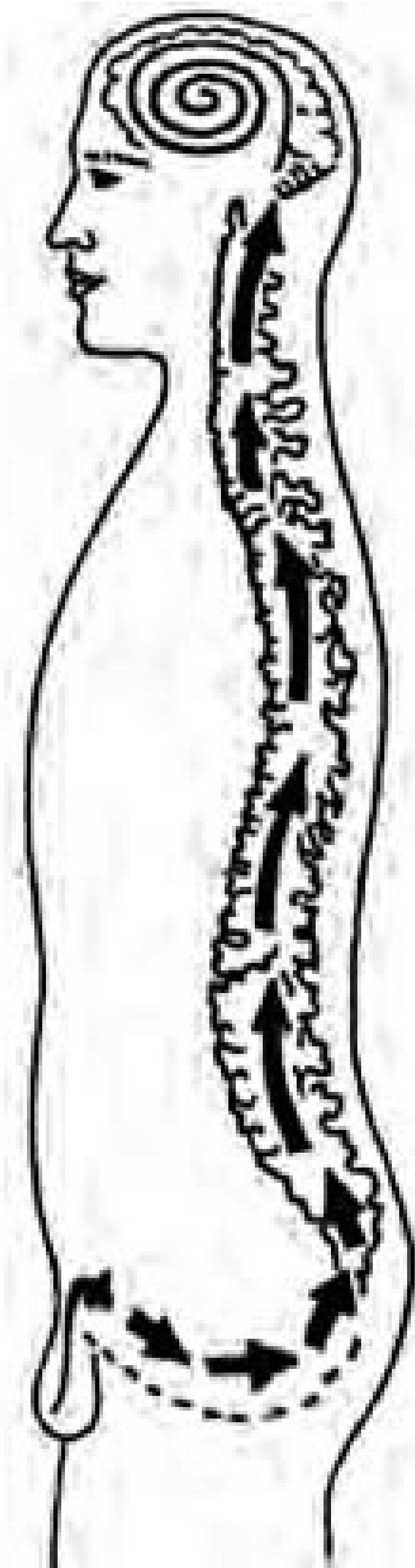


Figura 2.15. *Energia sexuală* (jing-qi) – *parte a forţei originare*

Sperma şi ovulul sunt esenţele condensate ale forţelor universală şi terestră, iar puterea lor, jing-qi, creşte regulat dacă este reciclată. Utilizarea acestor surse de energie măreşte mult forţa vitală, iar o forţă vitală sporită se traduce în hrană pentru trup, minte şi spirit. Primul pas spre transformarea energiei sexuale în forţă vitală este deschiderea canalelor Orbitei Microcosmice astfel încât qi-ul pozitiv să circule în centrii superiori şi să se transforme pentru a satisface necesităţile corpului.

Qi-ul şi autovindecarea

Din perspectivă taoistă, sănătatea şi vindecarea depind de cantitatea şi calitatea qi-ului din corp. Acupunctura, presopunctura, medicina pe bază de plante şi multe alte arte curative acţionează direct în vederea echilibrării energiei interne. Qi-ul este un factor cauzal într-o gamă largă de fenomene corporale. De exemplu, un deficit de qi în rinichi ar putea duce la o afecţiune fizică şi psihică manifestată prin nervozitate, inhibiţie sexuală sau impotenţă. (Atât excesul, cât şi deficitul de qi pot cauza boli.)

Exerciţiul fizic fortifică muşchii cu energia corpului, sporindu-ne capacitatea de a consuma cantităţi mai mari de qi. Taoiştii au descoperit că deschiderea principalelor canale energetice poate intensifica mai eficient circulaţia qi-ului, amplificând-o cu energia absorbită din surse exterioare. Ei susţin că meditaţia, o dietă adecvată şi exerciţiul fizic sunt foarte importante pentru viaţa şi creşterea noastră spirituală.

Majoritatea bolilor şi durerilor rezultă din blocaje ale qi-ului, deoarece un număr prea mare de protoni se acumulează în locurile nepotrivite, ceea ce împiedică fluxul de electroni în principalele canale ale corpului. De multe ori ne putem vindeca singuri, fără să recurgem la tratamente medicale, prin simpla eliminare a unor astfel de blocaje şi mărind fluxul de qi. Lucrul cu energia qi pentru a vindeca trupul este o formă de acupunctură „fără ace”. Întrebuinţând simţurile lăuntrice pentru a conduce qi-ul de-a lungul Orbitei Microcosmice, creăm un canal degajat şi deschis, astfel încât sănătatea noastră internă să se întreţină singură. Nu numai că intensificarea fluxului natural de qi în corp înlătură blocajele, dar practica ajută trupul să absoarbă mai mult qi din alte surse (fig. 2.16).

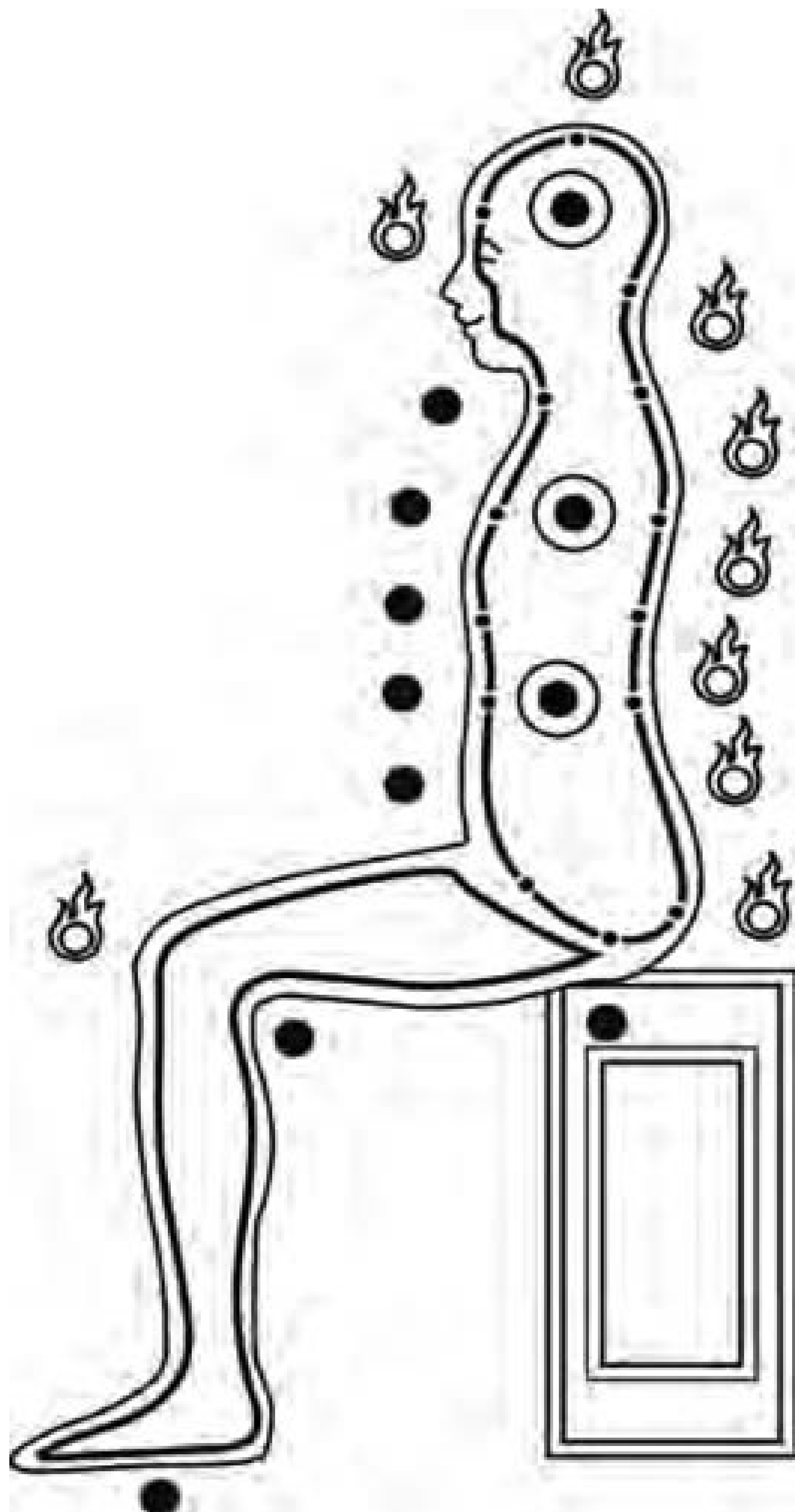


Figura 2.16. *Practica Orbitei Microcosmice va intensifica fluxul bioelectric (qi)*

Qi-ul extern primit din Pământ, de la Soare şi stele poate fi transformat şi rafinat într-o forţă vitală amplificată, utilă pentru autovindecare şi creştere spirituală. Centrii Orbitei Microcosmice primesc un surplus de qi din aceste surse, dar şi din organe şi glande. Circulaţia energiei alimentează toate punctele deficitare şi echilibrează qi-ul corpului în general, reducând nevoia de a apela la acupunctură şi la alte arte curative. Lucrul interior constituie cea mai bună formă de menţinere a sănătăţii şi de medicină preventivă.

Maeştrii taoişti din epoca modernă pot vedea carenţele energetice care cauzează afecţiunile în interiorul persoanei. Ei ştiu şi cât de dificil poate fi să-i înveţi pe alţii cum să se vindece singuri, în special pe cei grav bolnavi. Cu toate acestea, realizează că e mai bine să le explice cum să se vindece singuri decât să îi lase să depindă de ei pentru vindecare. Există însă cazuri în care tehnicile de autovindecare pot depăşi capacităţile unei persoane. Din acest motiv, taoiştii au elaborat diverse forme de meditaţie bazate pe qi, de la alchimie internă şi acupunctură, care utilizează puterea minţii, anumite exerciţii qi gong sau ace pentru a înlătura blocajele ce provoacă durere şi boală.

Qi-ul şi meditaţia

Cu mii de ani în urmă, maeştrii taoişti au descoperit centrii qi ai corpului prin intermediul observaţiei interne. Tehnica implica îndepărtarea trupului de stimulii exteriori, pentru a permite activarea simţurilor interioare. Liniştind procesele mentale şi fizice şi folosindu-şi simţurile interioare, maeştrii au descoperit că unele părţi ale trupului au mai mult qi decât altele. Acestea servesc ca puncte de colectare a substanţelor nutritive pentru anumite organe şi glande. Aceşti centri pot primi qi din surse exterioare, cum ar fi energia electromagnetică, vibraţia Pământului, lumina şi frecvenţa sunetului emanate de Lună, Soare şi stele. Forţa universală, sub forma luminilor roşie şi violetă ale dragostei necondiţionate, se adaugă la această hrană (fig. 2.17).

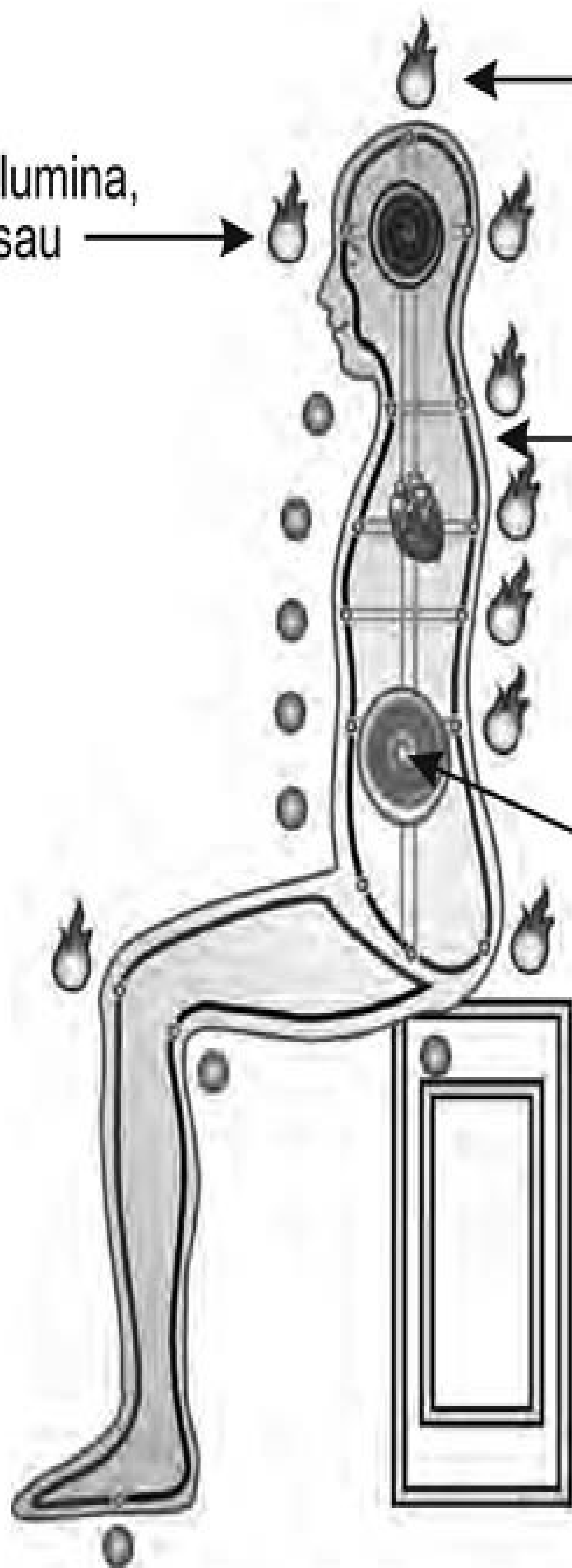
Maeştrii au învăţat că aceşti centri se conectează într-un traseu pe care l-au numit Orbita Microcosmică. La vremea respectivă nu exista conceptul de electricitate aşa cum îl ştim astăzi. Cu toate acestea, taoiştii au reuşit să depisteze fluxul de energie electromagnetică a corpului (qi).

Maeştrii au învăţat să-şi folosească mintea şi ochiul lăuntric pentru a ghida qi-ul de-a lungul acestui traseu. L-au folosit ca să se vindece pe ei înşişi, creând astfel o bază pentru activitatea spirituală. Pe măsură ce şi-au dezvoltat simţurile interioare pentru a distinge şi clasifica qi-ul în funcţie de provenienţă (Soare, Lună, stele etc.), au învăţat şi cum să absoarbă în corpul lor mai mult qi din fiecare sursă.

Circuitul Orbitei Microcosmice se compune din două canale majore, denumite Canalul Conducător şi Canalul Concepţiei. Canalul Conducător porneşte de la perineu, merge în sus de-a lungul coloanei vertebrale şi capului, sfârşindu-se în cerul gurii. Canalul Concepţiei urcă de la perineu pe partea din faţă a corpului şi se termină în vârful limbii. Cele două canale se conectează

între ele dacă atingem cu vârful limbii cerul gurii.

Orbita Microcosmică e ca un mare rezervor de qi ce furnizează qi hrănitor în restul corpului. Mai întâi umple Canalele Extraordinare sau Ancestrale. (În total există opt Canale Extraordinare. Canalele Conducător şi Concepţiei – ale Orbitei Microcosmice – sunt primele două. Acestea alimentează celelalte şase Canale Extraordinare.) Apoi umple cele douăsprezece Canale Principale: şase Canale Yin şi şase Canale Yang. Fiecare Canal Yin sau Yang e conectat la un organ vital. În felul acesta, meditaţia Orbitei Microcosmice trimite qi hrănitor în tot corpul.



Absoarbe energie electromagnetică – vibraţie – prin tălpi.

Figura 2.17. *Orbita Microcosmică*

Toţi ne naştem cu traseul Orbitei Microcosmice deschis şi activ. Chiar şi în uterul matern, qi-ul fetusului circulă de-a lungul Orbitei Microcosmice (fig. 2.18). După naştere, traseul rămâne de obicei degajat şi deschis până la începutul pubertăţii, când corpul trece prin stresul schimbării hormonale, al transformării rapide şi al emoţiilor năvalnice din timpul dificilei faze a adolescenţei. Stresul e unul dintre factorii majori din spatele blocajelor de qi apărute în corp la maturitate. Redeschizând conştient Orbita Microcosmică putem să ne sporim eficienţa consumului energetic şi să începem să compensăm eventualele pierderi de energie.

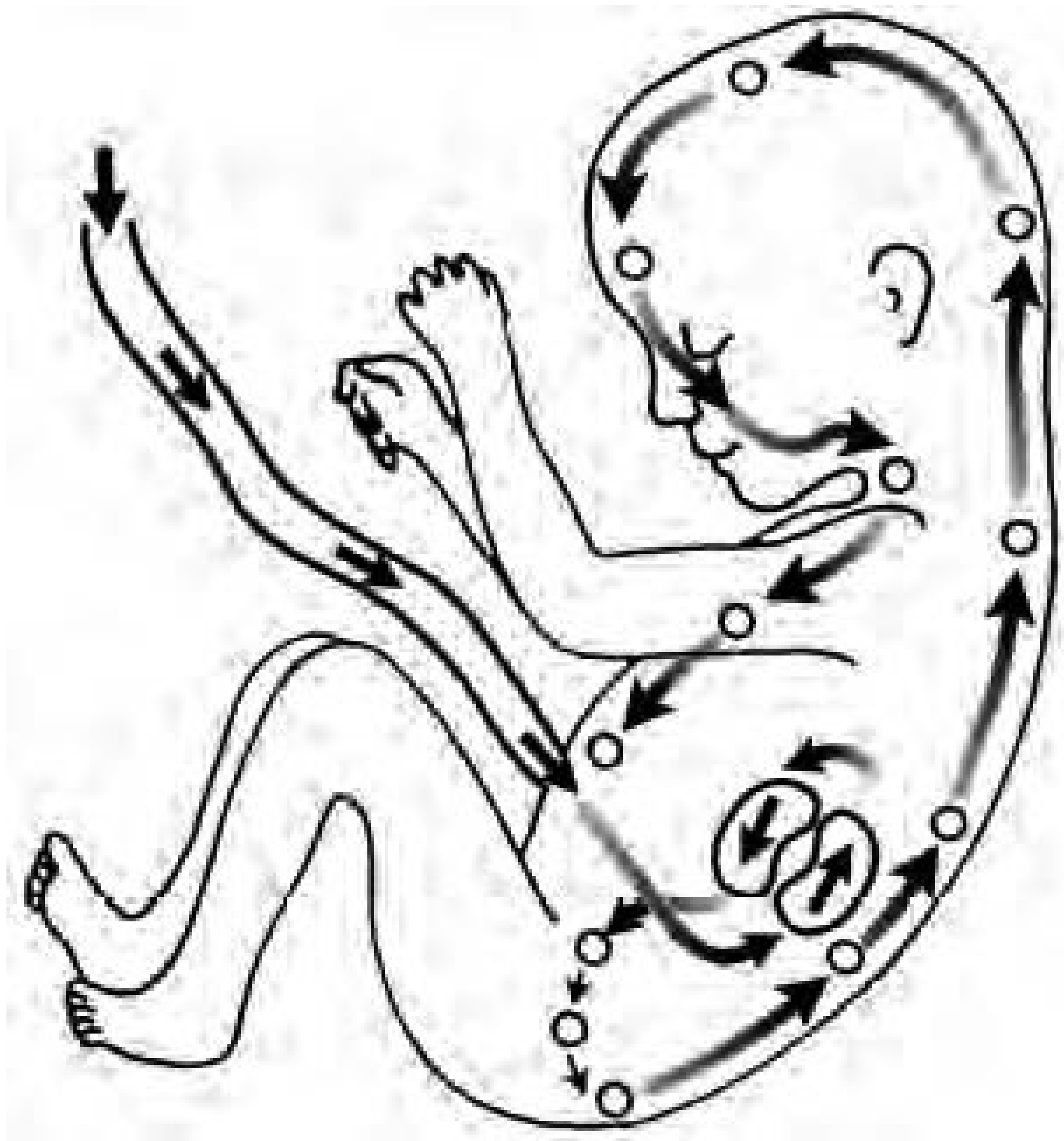
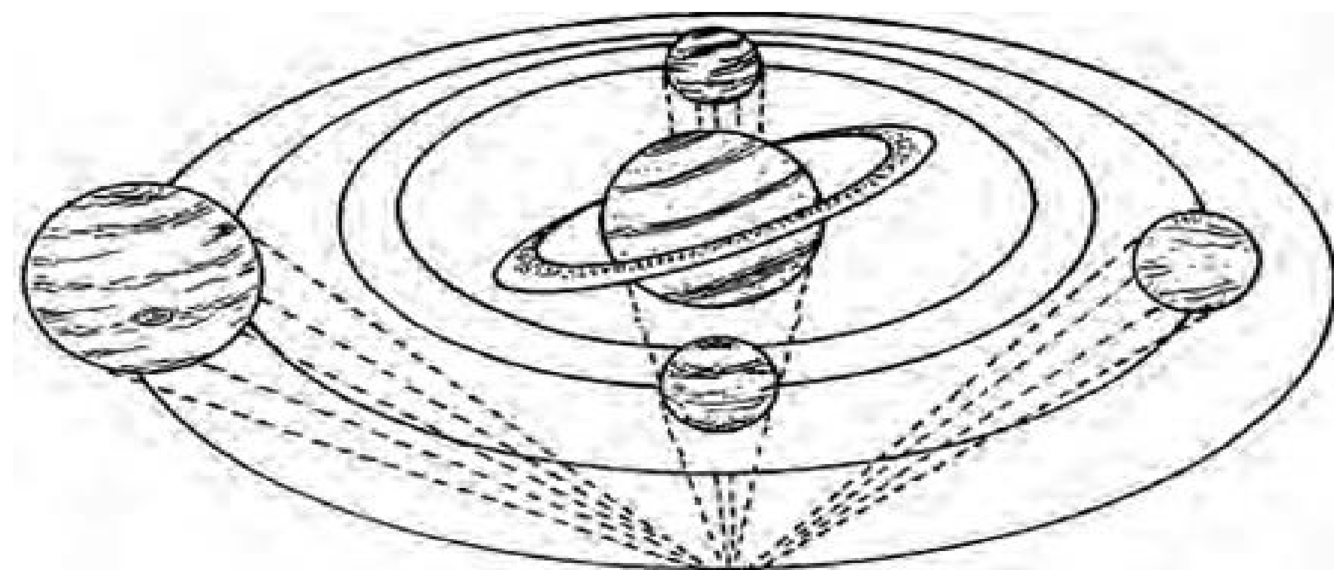
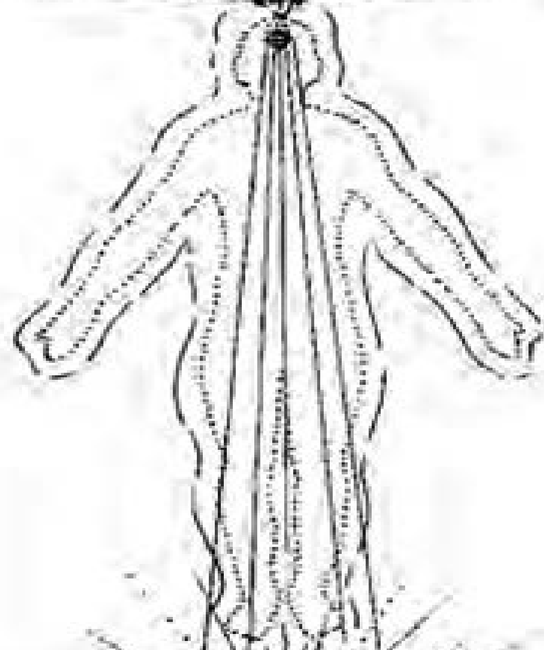


Figura 2.18. *Orbita Microcosmică circulă qi-ul în fetus cât timp acesta se află în uterul mamei*

Întrucât calităţile spirituale – sau virtuţile – sunt asociate cu organele vitale, taoiştii practică regenerarea şi păstrarea corpului fizic într-o stare de sănătate robustă, ca temelie a practicilor spirituale. Când un organ nu primeşte suficient qi, e posibil ca sănătatea fizică a organului să se deterioreze; în acelaşi timp, virtutea asociată cu organul respectiv se va manifesta mai greu.

Qi-ul acţionează ca o legătură între corpul fizic, corpul energetic (sufletul) şi corpul spiritual (fig. 2.19), aşa cum combustibilul din motorul unei bărci creează forţa care o propulsează pe apă. Qi-ul este combustibilul pentru fiecare dintre aceste corpuri. După cum o ambarcaţiune poate eşua dacă nu are combustibil, la fel şi corpul, sufletul şi spiritul pot fi ţinute pe loc de un nivel scăzut de energie.




Corpul sufletesc/spiritual


Qi-ul constituie
o legătură între corp,
suflet şi spirit.

Figura 2.19. *Sănătatea fizică este temelia practicilor spirituale*

Asta nu înseamnă că persoanele bolnave sunt incapabile de creştere spirituală. E mai greu să te concentrezi asupra spiritualităţii când nevoia de vindecare e acută, însă procesul de vindecare în sine poate fi o experienţă spirituală dacă cineva îl îmbrăţişează din toată inima.

Alchimia internă: lucrul cu emoţiile şi cu qi-ul

În practicile alchimiei interne taoiste, lucrul cu emoţiile merge mână în mână cu lucrul cu energia. Multe dintre blocajele survenite în canale sunt create de emoţiile negative sau sunt legate de ele (fig. 2.20). Prin practicarea Surâsului Interior şi a celor Şase Sunete Vindecătoare învăţăm să ne ascultăm corpul şi să intrăm mai bine în legătură cu emoţiile noastre pozitive şi negative. Dezvoltarea energiilor virtuoase ajută la eliminarea blocajelor, la grăbirea vindecării şi la acumularea de energie.

În plus, practicând meditaţia Orbitei Microcosmice putem descoperi tensiuni fizice în diverse puncte energetice importante. Tensiunile fizice sunt frecvent rezultatul emoţiilor negative de care ne agăţăm. Când reuşim să deplasăm qi-ul prin aceste puncte, învăţăm să destindem tensiunile; acest lucru ne ajută să procesăm emoţiile negative asociate cu ele, aducând energia blocată înapoi în fluxul vieţii.

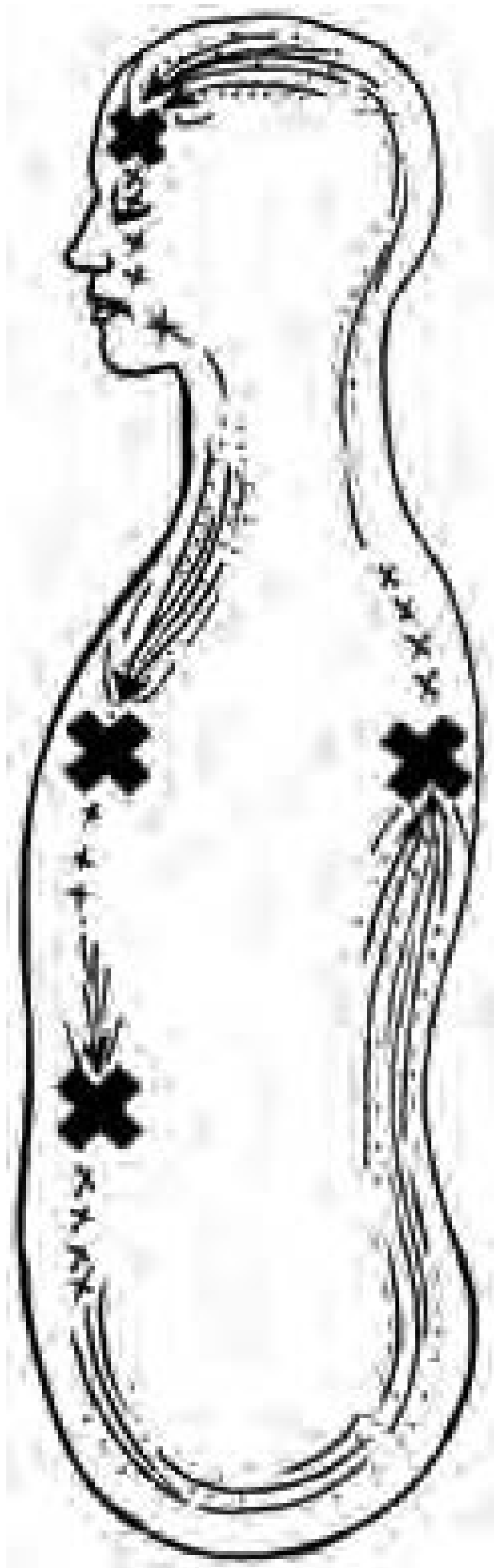


Figura 2.20. *Tensiunea şi emoţiile negative pot crea blocaje de-a lungul canalelor*

Odată ce am îndepărtat emoţiile negative şi am transformat energia blocată în qi utilizabil, putem perfecţiona calităţile naturale ale organelor: virtuţile, care sunt energiile esenţiale ale organelor. Cu alte cuvinte, atunci când virtuţile sunt manifeste, qi-ul organelor asociate cu ele se află la apogeu. Această energie naturală, pură, devine alimentul pentru rafinarea şi dezvoltarea corpurilor sufletesc şi spiritual.

Dacă neglijăm să alimentăm emoţiile bune şi lucrăm doar pentru aducerea de energie în corp, ne-am putea întări emoţiile negative, făcându-le mai puternice şi, prin urmare, mai dificil de controlat şi transformat. Iată de ce unii lideri spirituali se corup; îi extaziază puterea, dar neglijează practica

zilnică a rafinării qi-ului şi a alimentării propriilor energii virtuoase. Dezvoltarea virtuţilor trebuie să continue până devine un proces automat. Doar atunci poate înţelege cineva ce înseamnă să fii numit „maestru”.

Dezvoltarea puterii minţii

Toate sistemele de meditaţie au drept scop liniştirea minţii şi hrănirea spiritului. Când e agitată, mintea dă pe afară de atâtea gânduri şi sentimente, reacţionează la orice şi de multe ori exagerat, cauzând risipirea forţei vitale. Cum mintea e atât de ocupată cu acest flux, nu îşi poate dedica integral puterea niciunui gând sau sentiment; lipsindu-i puterea incisivă, se risipeşte şi se dispersează. E ca razele soarelui: răspândite, acestea dau o anumită căldură. Însă focalizate printr-o lupă sau lentilă, produc suficientă căldură ca să aprindă hârtia. La fel, când ne liniştim mintea prin meditaţie, ea devine concentrată şi puternică. Iată ce înţelegem prin expresia „putere a minţii”.

Pentru a linişti mintea, ea trebuie mai întâi să se concentreze asupra unui lucru. Numim acest lucru „obiectul meditaţiei”. Alte sisteme utilizează diverse obiecte de meditaţie: mantra, paradoxuri koan, respiraţia, vizualizări, subiecte analitice de reflecţie şi aşa mai departe. În sistemul Tao Universal, obiectul meditaţiei este qi-ul.

Qi-ul este forţa noastră vitală, ceea ce îl face să fie unic ca obiect de meditaţie. Când îţi foloseşti puterea minţii (gândirea), puterea ochilor (simţurile) şi puterea inimii (organele) pentru a te concentra asupra forţei vitale înseşi, nu numai că obţii controlul asupra propriei minţi, dar înveţi şi să îţi controlezi viaţa. Toate aceste puteri se combină devenind cea mai înaltă stare de conştiinţă, pe care taoiştii o numesc *i* (fig. 2.21).

Meditaţiile taoiste ne ajută să ne liniştim mintea şi trupul astfel încât să putem absorbi, recicla, rafina şi conserva energiile superioare. Multe dintre tehnicile de meditaţie comune au obiective similare, dar abordări mai puţin directe. Deosebirile sunt evidente între meditaţiile *pasive*, predate în mod obişnuit occidentalilor în scopul relaxării, şi metodele *active* practicate în taoism.

În general, meditaţiile pasive constau în „statul în tăcere”, care presupune aşezarea în faţa unui perete alb şi observarea gândurilor pentru a reduce mintea la tăcere. Adeseori, ele includ mantra sau cânturi monotone ce relaxează mintea şi o cufundă în stări mai profunde de conştiinţă, unde procesele de gândire sunt minime. Meditaţiile active concentrează mintea astfel încât să deschidă canalele pentru circulaţia energiei, care hrăneşte corpul, mintea şi spiritul.

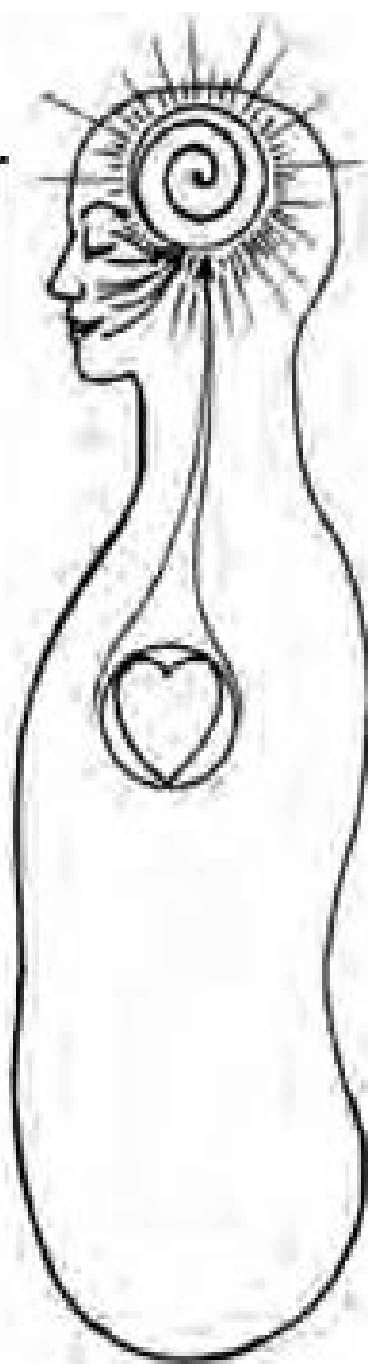
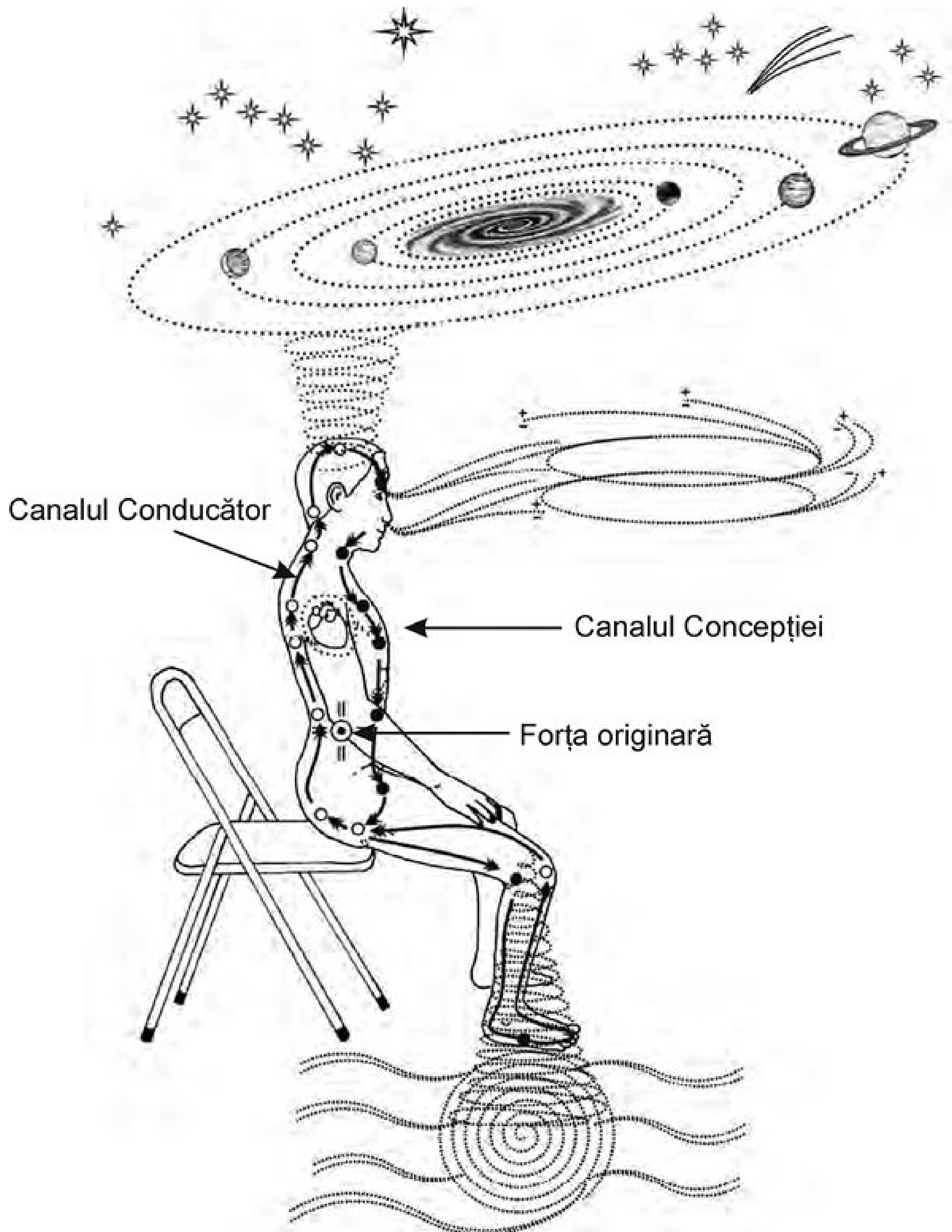


Figura 2.21. *Toate aceste puteri se combină devenind cea mai înaltă stare de conştiinţă, pe care taoiştii o numesc* i

În sistemul Tao Universal, transformările energiei sunt procese active deoarece preschimbăm în mod conştient emoţiile negative în virtuţi pozitive şi energia sexuală în forţă vitală şi energie spirituală. Tehnicile pasive pot obţine incidental o parte din aceste beneficii; însă metodele taoiste ne ajută să ne atingem conştient obiectivele, lucrând activ şi direct cu energiile noastre interne. Yang este activ, yin este pasiv. Taoiştii folosesc starea pasivă după practică, pentru a se bucura în linişte de efectele ei, lăsând lucrurile să decurgă aşa cum trebuie să o facă. Actul de a sta liniştiţi fără să facem nimic se numeşte *wu-qi*. Principala practică a taoiştilor constă în antrenarea minţii, ochilor şi inimii pentru a capta forţele universală, cosmică şi terestră, care ne vor ajuta să ne sporim forţa originară (fig. 2.22).



Canalul Conducător
Canalul Concepției
Forța originară

Figura 2.22. *Antrenarea minţii, ochilor şi inimii pentru a capta forţele universală, cosmică şi terestră ne sporeşte forţa originară*

Meditaţiile taoiste: o abordare practică

Adevăratul obiectiv al oricărei meditaţii este conştiinţa pură sau iluminarea, care produce o vibraţie, o lumină sau o frecvenţă mai înaltă în forţa noastră vitală. Abordarea sistemului Tao Universal acumulează, circulă şi rafinează energia vitală pentru a intensifica toate funcţiile corporale, inclusiv producerea energiilor spirituale derivate din organele şi glandele noastre. În loc să reducă mintea la tăcere, acest sistem o foloseşte pentru a mări fluxul de qi în tot corpul, fortificându-ne sănătatea şi optimizându-ne creşterea spirituală. Meditaţia Luminii Vindecătoare serveşte acestui scop ca temelie a tuturor practicilor Tao Universal.

Secretele circulării qi-ului au fost transmise timp de mii de ani prin diverse descendenţe taoiste. În China, cei care au avut norocul de a primi aceste cunoştinţe esenţiale şi-au îmbunătăţit mult calitatea propriei vieţi. Sistemul Tao Universal ne învaţă aceste secrete pentru a ne ajuta să devenim responsabili pentru vieţile noastre. Poţi deveni propriul stăpân concentrându-te asupra creşterii spirituale, în loc să aştepţi moartea şi judecata pentru ceea ce ai neglijat în viaţă. Pe măsură ce înveţi să-ţi controlezi forţa vitală, îţi dezvolţi treptat şi mijloacele de a-ţi controla propriul destin.



3 Virtuţile

Deschiderea minţii şi a inimii

În disciplinele spirituale există două abordări majore. Una îmbrăţişează concepte legate de credinţă, fapte bune, rugăciune, acţiune corectă, mărturisirea păcatelor şi aşa mai departe. Această abordare transformă treptat negativitatea unei persoane în energie virtuoasă, care e apropiată de forţa originară, sau *wu-qi*. Taoismul oferă cealaltă abordare: crearea unui vehicul, sub forma corpului energetic şi în cele din urmă a corpului spiritual. Aceste corpuri subtile acţionează ca nişte navete spaţiale, permiţând conştiinţei să călătorească înapoi la sursa ei (fig. 3.1). Unele sisteme descriu tărâmurile cereşti, dar nu oferă decât credinţa ca mijloc de întoarcere la ele. Credinţa e de ajutor, însă alte pregătiri în timpul vieţii pot furniza un mijloc mai direct de a ajunge la locurile cereşti dorite înainte de survenirea morţii fizice.

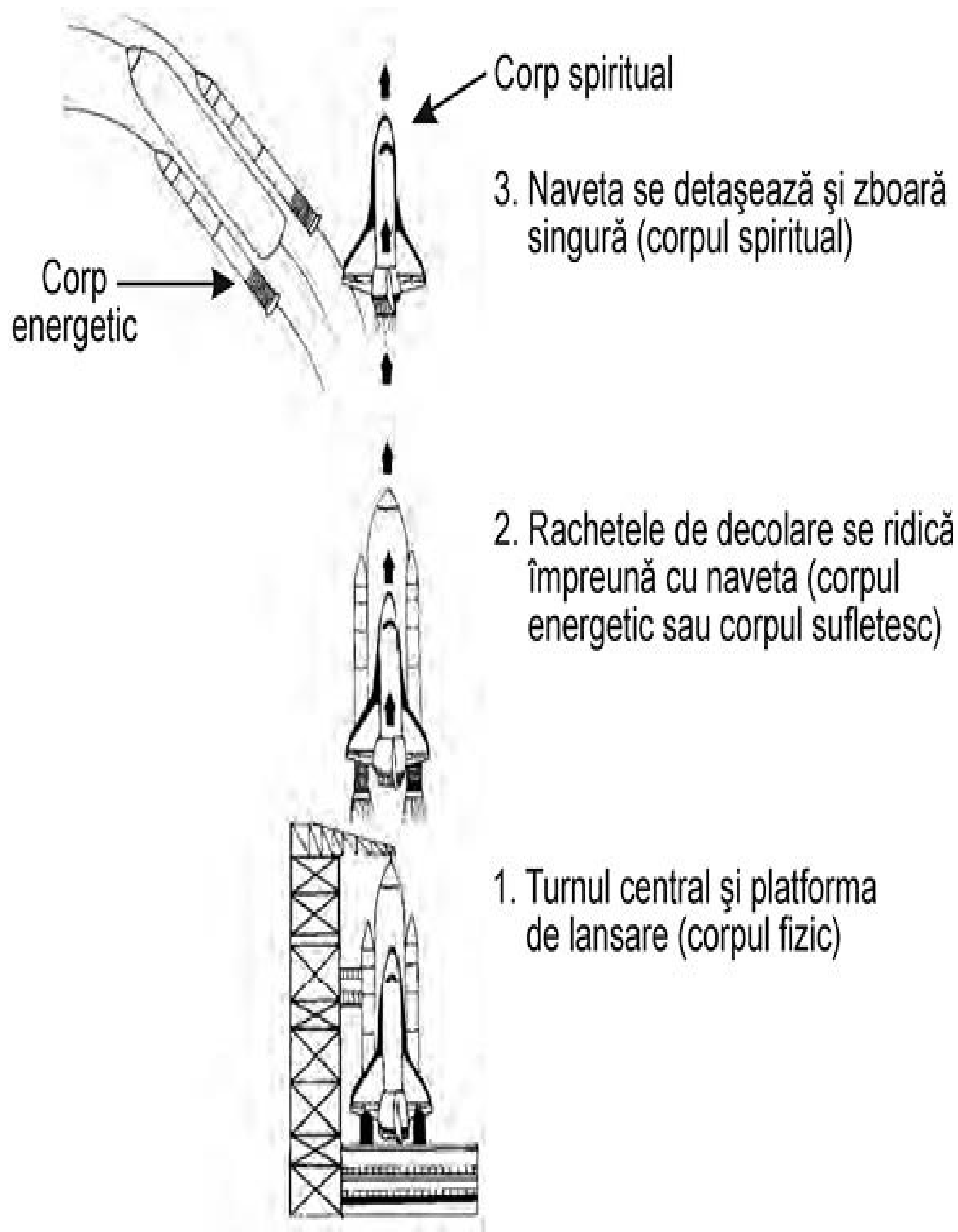

Corp spiritual
3. Naveta se detaşează şi zboară singură (corpul spiritual)
Corp energetic
2. Rachetele de decolare se ridică împreună cu naveta (corpul energetic sau corpul sufletesc)
1. Turnul central şi platforma de lansare (corpul fizic)

Figura 3.1. *Racheta de decolare se separă de naveta spaţială (corpul energetic desăvârşeşte înălţarea corpului spiritual)*

Taoismul recunoaşte atât dezvoltarea energiilor virtuoase, cât şi cultivarea forţei vitale pentru crearea corpurilor sufletesc şi spiritual ca aspecte importante ale creşterii spirituale. Cele două abordări sunt înrudite, deoarece reţinerea şi reciclarea energiei interne în forţă vitală pot sprijini deschiderea şi liniştirea minţii şi inimii noastre, generând iubire, bucurie, fericire, respect şi onoare. Aceste virtuţi generează la rândul lor alte energii virtuoase, ca bunătatea, blândeţea, curajul, sinceritatea şi corectitudinea.

Inima e asemenea unui cazan (fig. 3.2) ce poate fi utilizat pentru combinarea tuturor virtuţilor în energia compasiunii, care e virtutea supremă şi un atribut necesar al fiinţei noastre spirituale. Concomitent, esenţa noastră spirituală şi esenţa vitală pot fi unite într-o singură forţă, dând naştere corpului energetic (vehiculul) şi corpului spiritual (căpitanul). Ne putem antrena aceste corpuri subtile ca să ne conectăm conştiinţa cu sursa noastră înainte de a fi nevoiţi să părăsim această lume.



Figura 3.2. *Energia virtuţilor noastre se combină în inimă şi se distilează în compasiune, cea mai înaltă energie spirituală*

Virtuţile: inima practicilor Tao Universal

Calitatea energiei interioare este la fel de importantă pentru sănătatea şi dezvoltarea noastră

spirituală precum cantitatea. Pe măsură ce ne intensificăm fluxul de energie interioară şi acumulăm un surplus de qi, trebuie să punem accentul şi pe dezvoltarea spirituală, pentru a menţine un echilibru în viaţa noastră de zi cu zi. În esenţă, calităţile spirituale sunt atributele noastre pozitive sau ceea ce taoiştii numesc „virtuţi”.

Avem nevoie de mâncare pentru a trăi. La nivel fizic avem nevoie de mâncare materială, însă trebuie să hrănim şi celelalte corpuri, mai subtile, din noi, anume corpul sufletesc şi cel spiritual. Energiile virtuţilor noastre, universul, stelele şi planetele constituie surse de hrană spirituală. Deşi suntem deprinşi să ne bazăm pe credinţele noastre religioase (fig. 3.3) pentru a primi această hrană, în realitate ea se găseşte pretutindeni împrejurul nostru. Trebuie doar să ne înveţe cineva cum să o absorbim şi să o digerăm. Taoismul ne oferă mijloacele prin care putem să ajungem la aceste energii pentru a ne cultiva sufletul şi spiritul şi a ne îmbunătăţi existenţa în ansamblul ei.

Să ne înţelegem virtuţile

Taoiştii cred că toţi oamenii se nasc înzestraţi cu virtuţile iubirii, blândeţii, bunătăţii, respectului, onestităţii, corectitudinii, dreptăţii şi echităţii. Acestea sunt, de fapt, aspecte mai înalte ale emoţiilor noastre, care derivă din energiile pozitive ale organelor interne. Când avem virtuţi din abundenţă, forţa noastră vitală curge lin şi eficient. Pe de altă parte, dacă neglijăm cultivarea virtuţilor, riscăm să canalizăm energiile acumulate direct spre emoţiile negative, exacerbându-ne eventualele tendinţe negative sau nevrotice. (Să reţinem că de obicei manifestăm în exterior energiile emoţionale care prevalează în noi.)

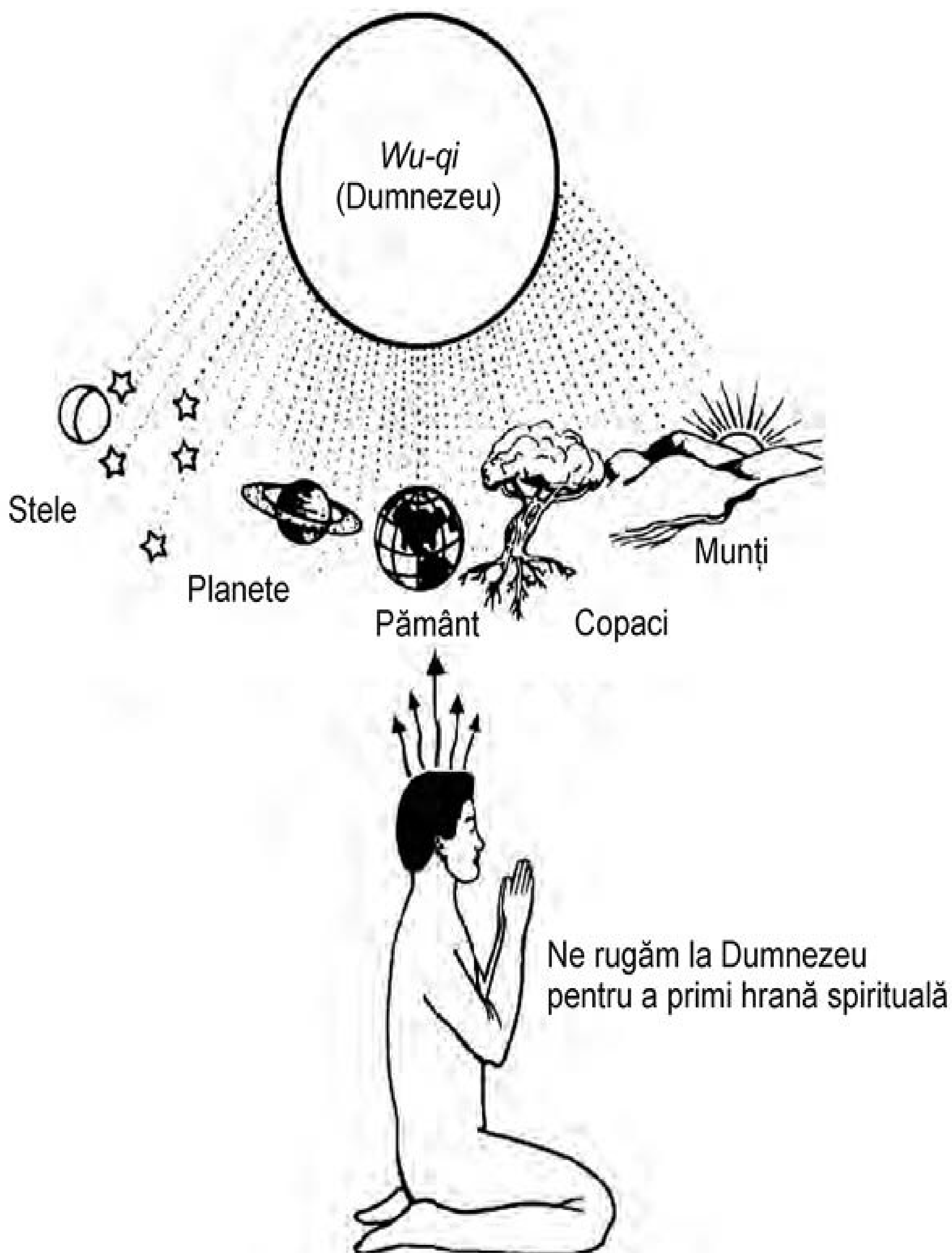

Wu-qi
(Dumnezeu)
Stele
Planete
Pământ
Copaci
Munți
Ne rugăm la Dumnezeu
pentru a primi hrană spirituală

Figura 3.3. *Liderii spirituali ne învaţă să absorbim toate aceste forţe sub forma lui Dumnezeu*

Din nefericire, pe măsură ce ne maturizăm şi ne confruntăm cu tot mai mult stres în viaţa cotidiană, predomină frecvent emoţiile negative ca frica, furia, cruzimea, nerăbdarea, îngrijorarea, tristeţea şi durerea sufletească. Ele au efecte nocive asupra organelor interne şi glandelor şi ne pot secătui forţa vitală, făcând ca trupul să funcţioneze cu mai puţină energie şi la o rată vibratorie mai joasă. Ştiinţa medicală admite că prezenţa emoţiilor negative poate măcina rezistenţa corpului la boală înainte de apariţia vreunei dovezi clinice a bolii.

Transformarea emoţiilor negative în energii virtuoase reprezintă o opţiune mult mai bună, deoarece ne întăreşte forţa vitală (fig. 3.4). Sistemul Tao Universal pune accentul pe acest aspect reciclând, transformând şi rafinând qi-ul interior şi exterior pentru a ne potenţa trăsăturile pozitive (nu pe cele negative). Când învăţăm să ne detoxifiem organele prin intermediul practicilor taoiste, putem să ne restabilim virtuţile şi să devenim indivizi autonomi, capabili să luăm decizii şi să ne controlăm destinele. Transformarea energiei interioare stimulează totodată o creştere a ratei vibratorii şi ne intensifică creşterea spirituală.

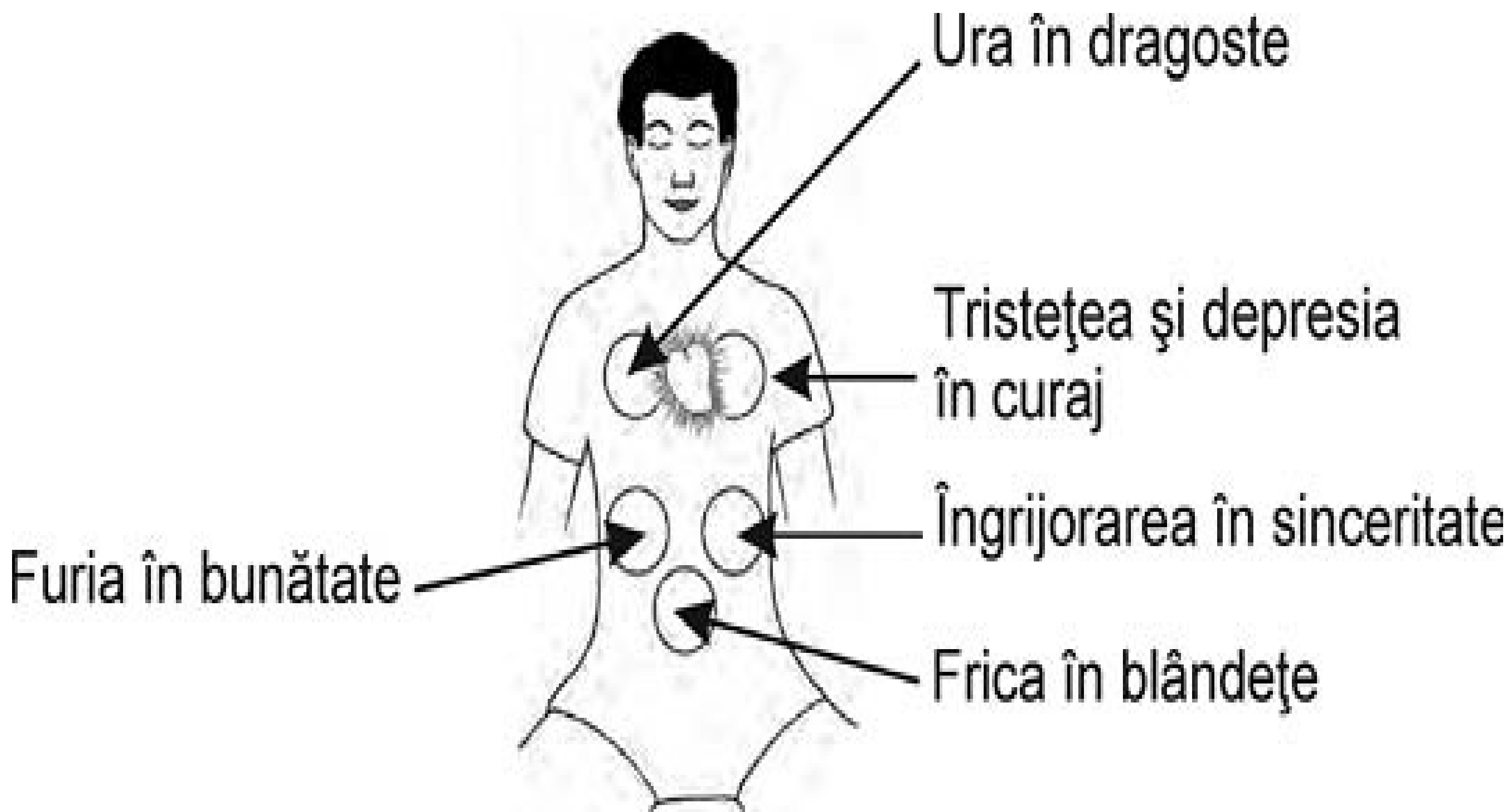


Figura 3.4. *Transformarea energiei negative în energie pozitivă prin practica Surâsului Interior*

Fuzionarea virtuţilor în compasiune

Compasiunea este cea mai înaltă expresie a emoţiilor omeneşti şi a energiei virtuoase. E un nivel de dezvoltare ce necesită muncă grea şi meditaţie serioasă înainte de a înflori în viaţa unei persoane. Compasiunea nu e o singură virtute, ci chintesenţa şi culmea tuturor virtuţilor, manifestată în orice moment ca o combinaţie de corectitudine, bunătate, onestitate şi respect, curaj şi dragoste (fig. 3.5).

Puterea de a manifesta oricare dintre aceste virtuţi sau pe toate deodată la momentul potrivit indică faptul că persoana s-a unificat lăuntric într-o stare de compasiune.

Compasiunea e înţeleasă adeseori greşit ca fiind bazată pe simpatie, care este în realitate o slăbiciune a indivizilor afectaţi cu uşurinţă de emoţiile altora. De fapt, forţele combinate ale virtuţilor produc o energie mai strâns înrudită cu empatia, o stare superioară capabilă să recunoască efuziunile emoţionale ale celorlalţi fără a fi dezechilibrată de ele. Totuşi, deosebirea dintre empatie şi compasiune este că aceasta din urmă nu este o emoţie sau un sentiment, ci o stare mai înaltă de conştiinţă, care emană în mod natural cele mai bune însuşiri omeneşti.

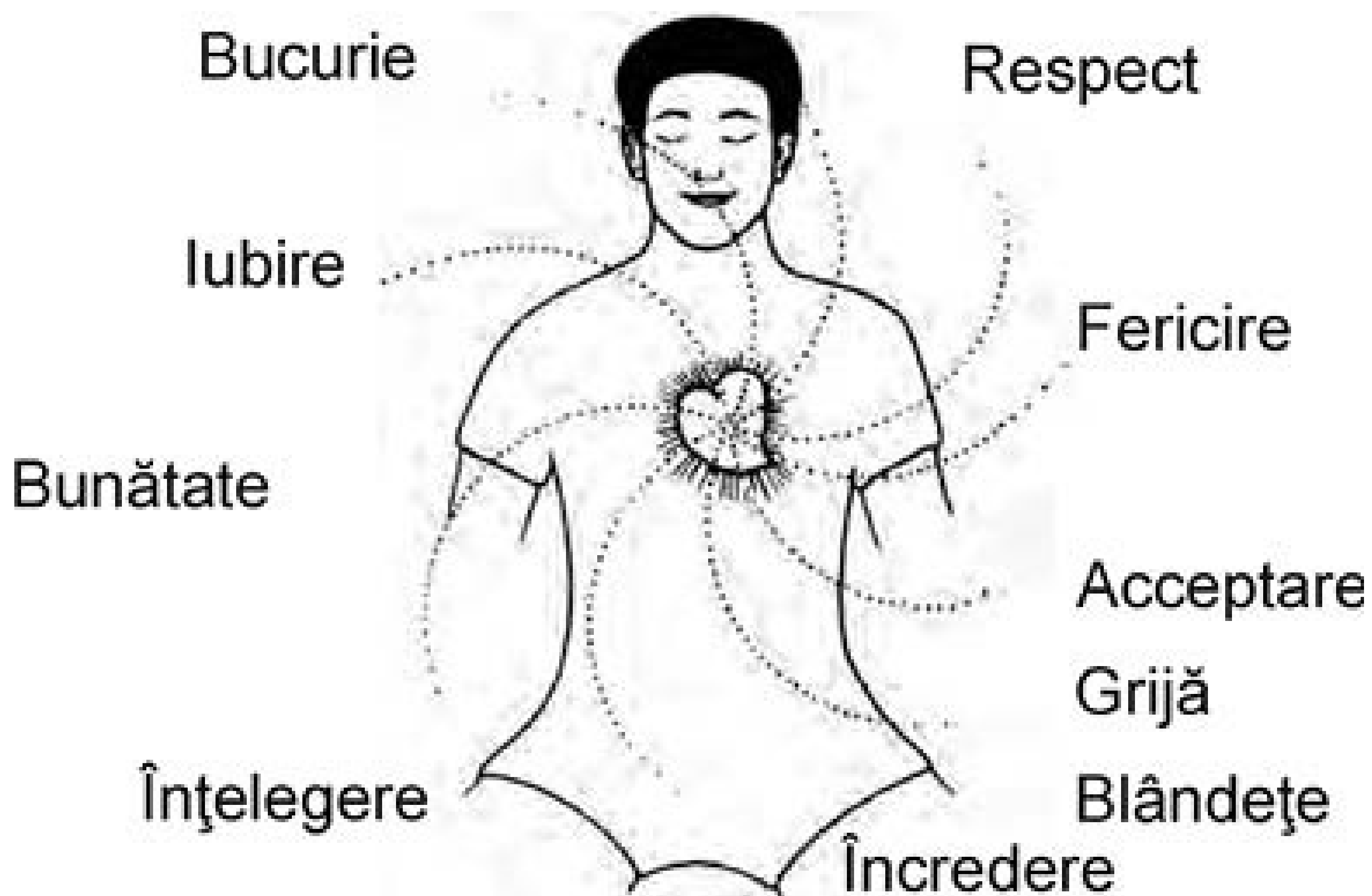


Figura 3.5. *Compasiunea derivă din combinarea energiilor virtuţilor*

Taoiştii văd compasiunea ca pe cea mai preţioasă formă de qi; este foarte uşor de rafinat şi transformat în forţă vitală.

Dezvoltarea unei baze pentru stări emoţionale superioare

În sistemul Tao Universal, cursanţii din primele stadii încep să absoarbă şi să transforme energie pentru dezvoltarea corpurilor fizic, energetic şi sufletesc. Cultivarea virtuţilor şi a compasiunii constituie cealaltă jumătate a practicii, care rafinează raportul dintre aceste corpuri. Cu cât dezvolţi o energie mai virtuoasă, cu atât mai uşor îţi vei putea elibera canalele de eventuale blocaje ale fluxului

energetic, pe măsură ce îţi transformi şi rafinezi energia făcând-o să circule în Orbita Microcosmică.

Nu se poate cultiva o grădină sănătoasă într-un loc năpădit de buruieni. Mulţi dintre noi se căznesc să ducă o viaţă virtuoasă şi încearcă sârguincios să fie iubitori în relaţiile cu ceilalţi. Însă dacă ne deschidem inimile prematur, înainte de a smulge buruienile din „grădinile noastre lăuntrice” curăţându-ne mai întâi canalele energetice, putem sfârşi prin a întina cu reziduuri emoţionale chiar şi cele mai iubitoare intenţii. Ca să avem o grădină sănătoasă, trebuie să îndepărtăm mai întâi buruienile.

Mai mult, trebuie să acumulăm energie iubitoare din abundenţă înainte de a o putea împărtăşi cu adevărat. Altminteri, cum le-am putea dărui celorlalţi energie bună dacă nu avem destulă nici pentru noi înşine?

Născuţi să fim egali

Cu toţii suntem creaţi egali; regii, reginele şi oamenii de rând, toţi împărtăşesc aceleaşi experienţe umane ale naşterii şi creşterii în copilărie şi adolescenţă până la maturitate. Şi totuşi, dacă nu ştim cum să ajungem la forme mai înalte de hrană energetică, trebuie să depindem de alţii care ştiu. Multe religii şi numeroşi învăţători spirituali au o etică foarte înaltă şi doresc să împărtăşească din înţelepciune fără rezerve, pe când alţii îşi ţin cunoştinţele ascunse, pentru a-şi menţine averea, puterea şi poziţia.

Taoiştii observă că energia individului e neprotejată dacă respectivul nu învaţă cum să deschidă şi să cureţe Orbita Microcosmică şi cum să cultive virtuţile. Un astfel de individ neprotejat este extrem de vulnerabil în faţa persoanelor imorale care ar putea încerca să-i secătuiască forţa vitală pentru a-şi clădi propria nemurire.

Multe religii şi organizaţii spirituale îi învaţă pe oameni să se lepede de sine, să renunţe la egocentrism, să practice jertfa de sine şi să-i iubească pe alţii înainte de a fi acumulat suficientă energie şi virtute pentru a se iubi pe ei înşişi, cu atât mai puţin pe cei apropiaţi (fig. 3.6). Câteodată oamenii sunt încurajaţi să renunţe la ei înşişi şi la energia lor în moduri subtile, pe care nu le conştientizează. Este o formă de vampirism energetic. Puţin câte puţin, persoanele respective devin mai slabe şi mai sărace, pierzându-şi în cele din urmă forţa vitală în favoarea altora, care devin mai tari, mai bogaţi şi mai puternici (fig. 3.7).

Ignoranţa noastră spirituală se reflectă în obiceiurile societăţii noastre. Neştiind cum să alimenteze creşterea spirituală adevărată, milioane de oameni se îndepărtează tot mai mult de esenţa lor spirituală, căutându-şi împlinirea prin câştigul material.



Figura 3.6. *Când nu ştim cum să cultivăm iubirea şi qi-ul din noi, cu cât dăm mai multă energie în exterior, cu atât devenim mai mici*

Figura 3.7. *Unele sisteme sau religii ne pretind să cedăm mai mult qi*

Înţelegerea energiei iubirii

Când studiem virtuţile, trebuie să examinăm iubirea ca pe o categorie în sine, pentru a-i înţelege mai bine influenţele energetice. Taoiştii văd iubirea mai degrabă ca pe o energie lăuntrică a inimii decât ca pe un produs la minţii. Deşi în general ne gândim la iubire ca la o forţă pozitivă, în realitate ceea ce numim în mod obişnuit „iubire" poate aduce în vieţile noastre mai multă negativitate decât toate celelalte energii negative la un loc. De exemplu, ştim că dragostea extremă se poate preschimba adesea şi repede în ură din cea mai înverşunată şi violentă (fig. 3.8).



Figura 3.8. *De una singură, dragostea se poate transforma în ură extremă*

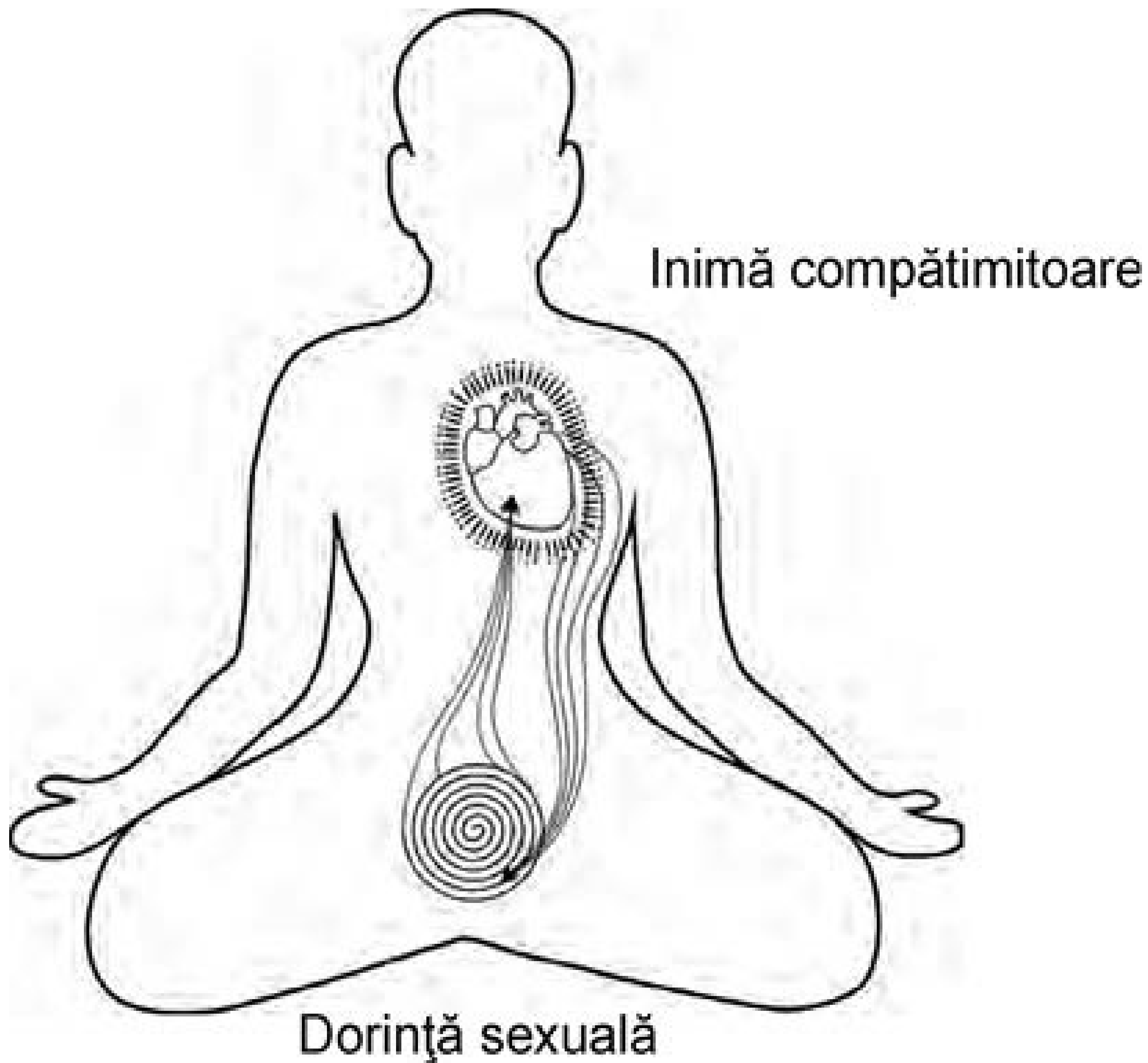


Figura 3.9. *Compasiunea adevărată, care controlează dorinţa sexuală, vine dintr-o combinaţie între energia compătimitoare (în inimă) şi energia sexuală*

Înţelegerea greşită a iubirii poate, de asemenea, să creeze şi un vehicul ce permite emoţiilor noastre negative să ne stoarcă de forţă vitală sub forma sacrificiului de sine. Compasiunea adevărată, care controlează dorinţa sexuală, vine dintr-o combinaţie între energia compătimitoare din inimă şi energia sexuală (fig. 3.9). În timp ce rezerva individuală de energie e limitată, energia iubitoare a universului e inepuizabilă. Dacă ştim cum să ne conectăm la acest izvor nesecat, vom avea întotdeauna suficientă dragoste pentru noi înşine şi pentru ceilalţi. Şi totuşi, dacă nu suntem învăţaţi cum să captăm forţele superioare pentru a ne reface şi mări rezerva, sfârşim adesea dând mai mult decât ne putem permite. În ultimă instanţă, asta ne poate face să ne epuizăm energia sexuală şi să ardem complet dragostea din inima noastră (fig. 3.10).

Presupunem că iubirea există la toate nivelurile vieţii, dar pentru că e promovată atât de mult, adeseori devenim insensibili la ceea ce este şi cum se resimte cu adevărat iubirea. Aşteptăm iubire într-un mod personal de la cei apropiaţi şi într-un mod spiritual de la cei care ne devin modele. Căutăm iubirea chiar şi în vise, ceea ce indică nevoia noastră lăuntrică de acceptare şi companie din partea celorlalţi. Cu toate acestea, nevoile noastre nu sunt împlinite aproape niciodată de cuvintele şi acţiunile celorlalţi. Întrebarea „ce este iubirea?” a dat de furcă multor bărbaţi şi femei de-a lungul secolelor. Răspunsul nu poate fi găsit decât în noi înşine.

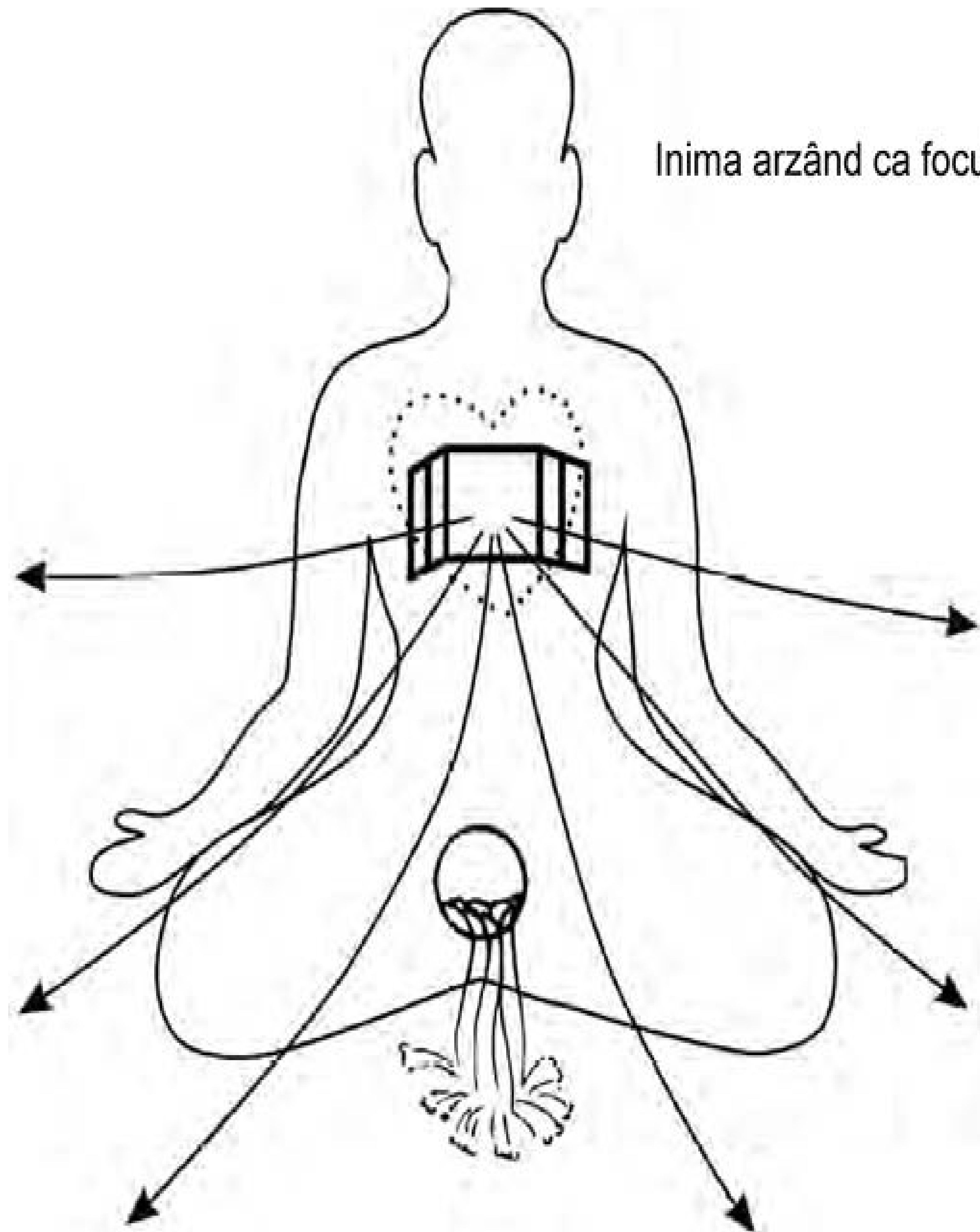

Inima arzând ca focul
Sexul secând ca apa

Figura 3.10. *Unele sisteme promovează doar dăruirea iubirii sub forma jertfei de sine – dăm mai mult decât avem de dat –, epuizându-ne în cele din urmă. De asemenea, multe eforturi lumeşti ne consumă energia sexuală, secând-o*

Izvorul lăuntric al iubirii

O problemă majoră în lumea modernă este aceea că întotdeauna căutăm satisfacerea propriilor nevoi în afara noastră, fără să ne dăm seama că şi ceilalţi caută împlinirea în acelaşi fel. Ne stă în fire să presupunem, dintr-un motiv sau altul, că toţi ceilalţi au lucrurile de care avem noi nevoie, tot aşa cum ceilalţi fac aceeaşi presupunere în legătură cu noi. Din obişnuinţă, cu toţii căutăm dragostea în afară, fără să purtăm de grijă izvorului lăuntric al acestei energii (fig. 3.11). Din acest motiv, avem foarte puţin de împărtăşit.

Logic, dacă şi alţii caută iubire, se aşteaptă ca noi să avem suficientă energie iubitoare încât să îi împlinim într-un fel sau altul. Totuşi, dacă nu cultivăm iubirea în noi înşine, nu putem decât să le secătuim energiile până când relaţia ajunge la capăt. Succesul oricărei relaţii depinde de capacitatea celor doi parteneri de a împărtăşi o abundenţă de iubire provenită din ambele surse. Cuvântul-cheie este *abundenţă*. Odată ce suntem plini de iubire în interior, ne putem conecta la iubirea nelimitată din univers şi o putem împărtăşi din plin cu alţii.

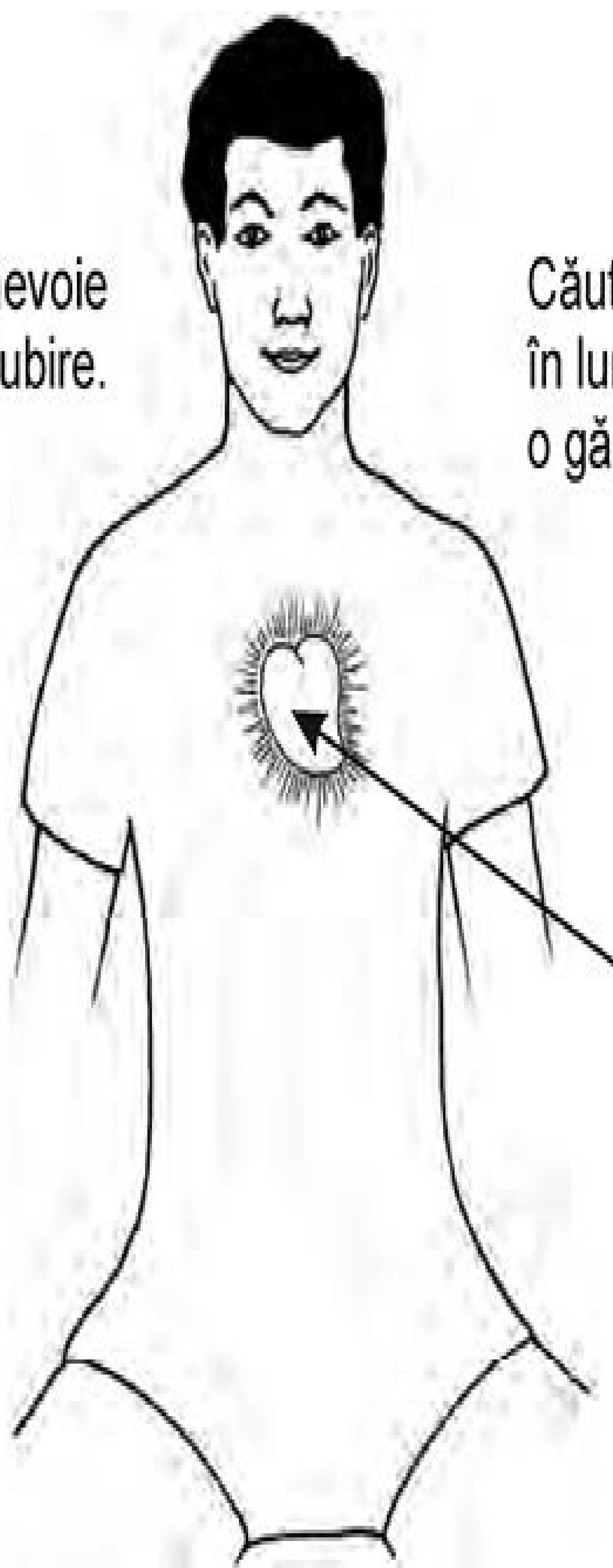


Figura 3.11. *Iubirea este în inima noastră*

Unele persoane cred că iubirea are valoare doar dacă vine din partea altora; însă nu îşi dau seama că iubirea se poate întoarce împotriva lor dacă nu au suficientă energie pentru a răspunde în acelaşi fel. Ideea este că, fără să judecăm capacitatea altora de a iubi, trebuie să ne îndreptăm atenţia spre interiorul nostru pentru a alimenta şi dezvolta propriile surse de energie iubitoare şi de a crea o stare de abundenţă în noi înşine. Asta ar putea reduce unele dintre problemele ce cauzează ratele ridicate de divorţ în societatea noastră.

Deprinderea iubirii de sine

Taoiştii spun că nu îi putem iubi cu adevărat pe alţii până când nu ne putem iubi pe noi înşine. Este un pas crucial pentru a învăţa să-i iubim pe alţii (fig. 3.12), deoarece ne propagăm energia iubirii în afară doar atunci când dragostea noastră depăşeşte nevoile propriului corp.

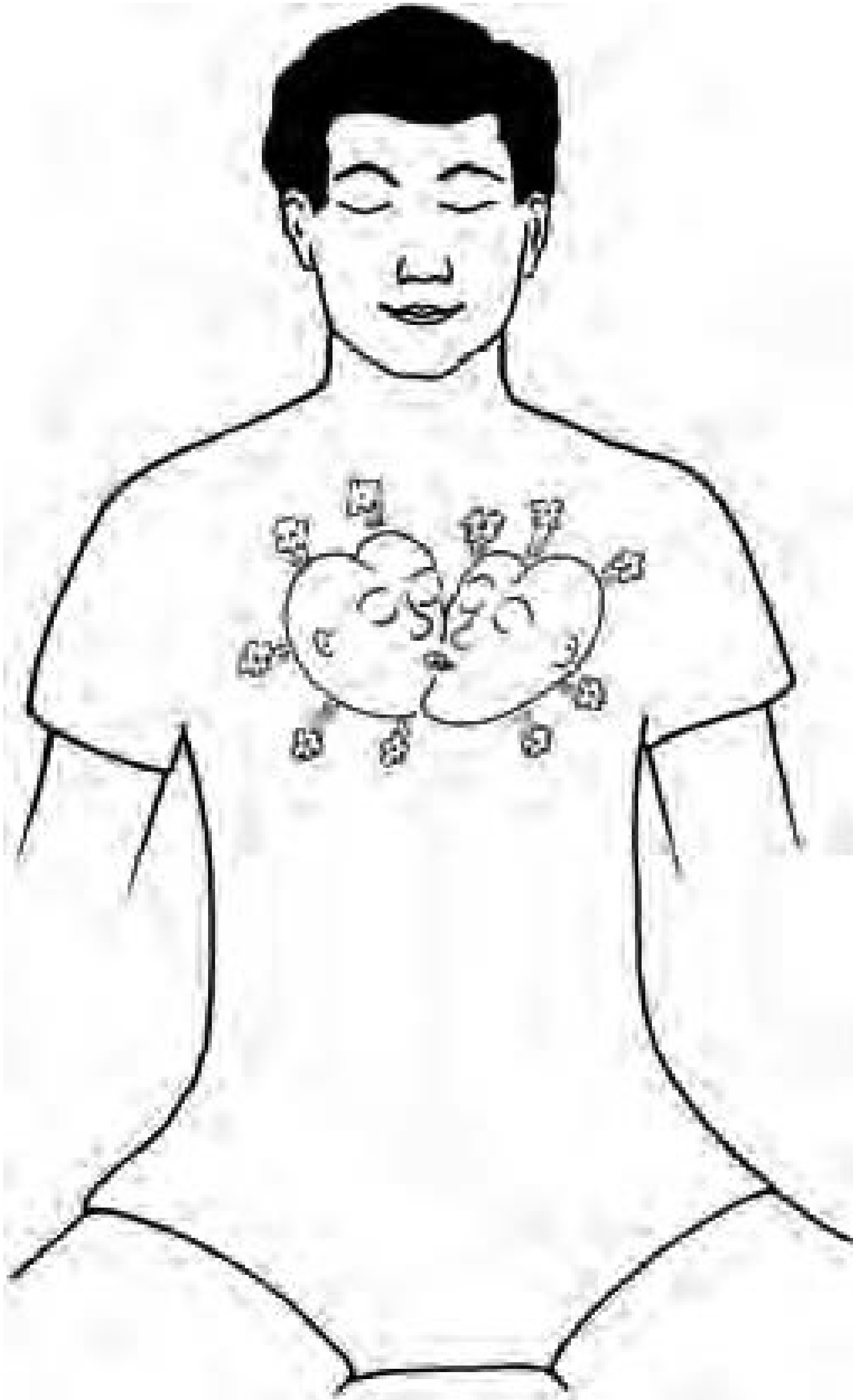


Figura 3.12. *A învăţa să ne iubim pe noi înşine este primul pas crucial pentru a învăţa să-i iubim pe alţii*

Stresul de a încerca să dăruieşti cu prea multă mărinimie ceva ce nu ai îndeajuns poate crea blocaje în Orbita Microcosmică şi, de asemenea, poate bloca iubirea necondiţionată din partea Cerului şi a Pământului-mamă (fig. 3.13). Taoiştii mai spun şi că iubirea este o energie care îşi are sălaşul în inimă. Poate fi activată de stimuli exteriori, însă o putem trezi şi dinăuntru. Deoarece energia iubitoare e accesibilă din interior, ne putem satisface nevoia primară de iubire utilizând această energie în primul rând pentru a reaproviziona organele şi glandele interne. Practici ca Surâsul Interior ne ajută să realizăm acest lucru.

În timp ce învăţăm iubirea de sine, ar trebui să ne amintim că şi energia iubitoare prezentă în noi derivă din forţa originară *wu-qi*. Înseamnă că energia inimii constituie legătura cu sursa noastră divină, iubirea universală. Multe persoane nu reuşesc să-şi înţeleagă relaţia cu această sursă şi, în consecinţă, se simt abandonate. Adeseori se întâmplă aşa fiindcă respectivele persoane sunt atât de rupte de propriul eu intim încât au uitat cum să ajungă la iubirea din interior şi au pierdut sentimentul acestei legături. Deşi iubirea divină e nelimitată, manifestarea ei în noi se produce în vasul mult mai mic reprezentat de corpul nostru, iar legătura dintre aceste surse interioare şi exterioare necesită o atenţie şi un reglaj constante. Pentru a atrage iubirea necondiţionată de la Cer şi blândeţea şi bunătatea de la Pământul-mamă trebuie mai întâi să cultivăm iubirea în noi înşine (fig. 3.14).



Figura 3.13. *Blocajele se creează atunci când lăsăm iubirea şi sexul să se epuizeze*

În taoism se crede că fiecare organ intern are un suflet individual, un spirit şi o energie curajoasă. Practicând iubirea şi respectul în scopul cultivării acestor aspecte ale organelor, persoana îşi ameliorează starea de ansamblu a corpului şi învaţă să-şi iubească întregul trup. Încetul cu încetul, schimbările devin observabile în caracterul şi atitudinea din viaţa de zi cu zi a persoanei, fapt ce arată că efectul iubirii se extinde la toate părţile trupului, minţii şi spiritului. După ce învaţă dragostea de sine – care nu trebuie confundată cu egocentrismul sau narcisismul – şi se conectează la iubirea universală, persoana va avea din belşug energie iubitoare pe care o poate împărtăşi cu ceilalţi. Practica este secretul.

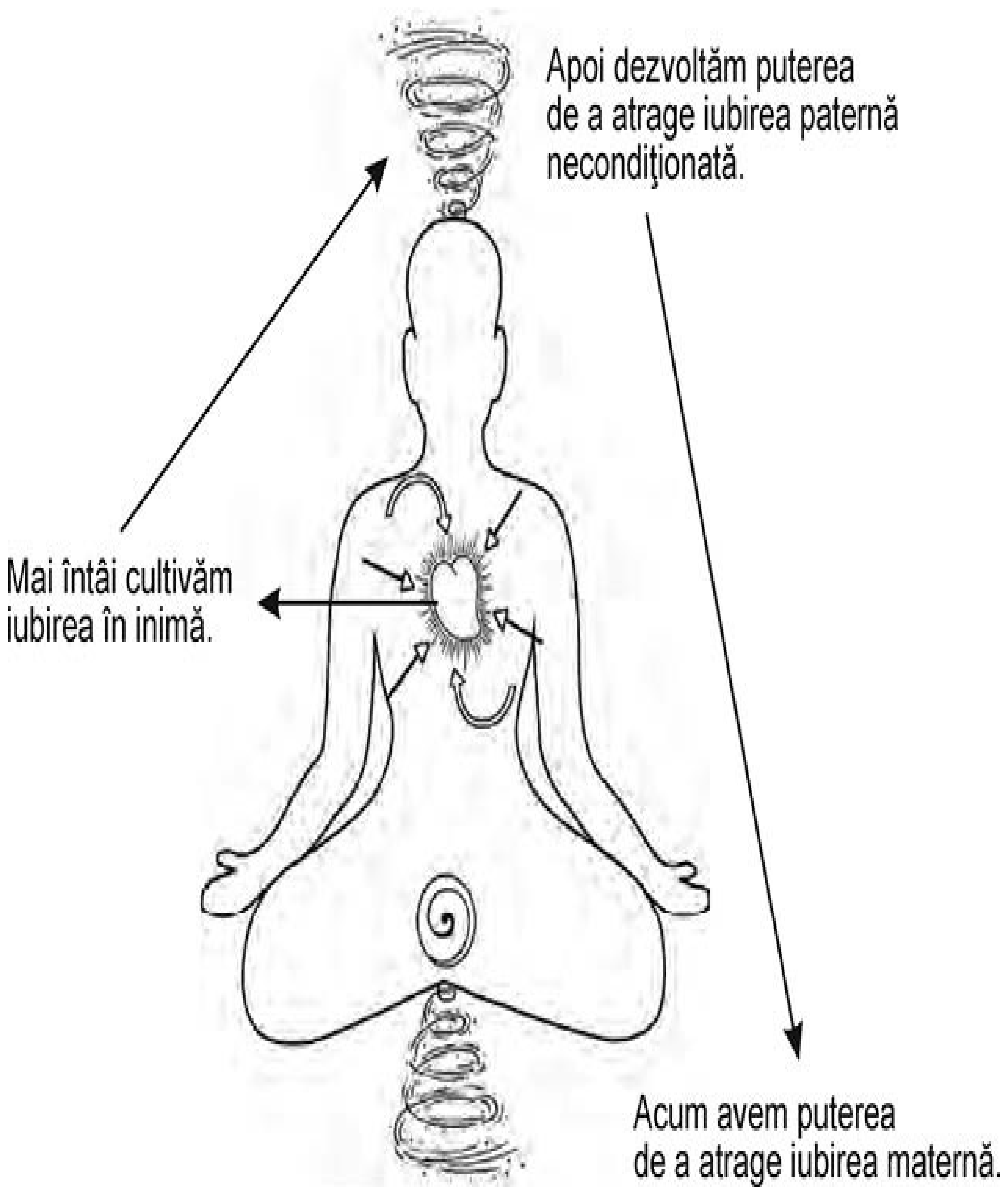


Figura 3.14. *Dacă avem compasiune, putem iubi necondiţionat*

Iubirea necondiţionată oglindeşte compasiunea

Natura şi universul par pline de cruzime. Doar cei puternici pot supravieţui şi doar oamenii au simpatie pentru slăbiciune, fiindcă noi înşine suntem slabi. Din cauza slăbiciunii umane încercăm să condiţionăm iubirea care, în realitate, nu are condiţii. Taoiştii venerează compasiunea ca pe cea mai înaltă formă de virtute, deoarece are la bază empatia, nu simpatia, şi înalţă conştiinţa mai presus de slăbiciunea omenească. Cel care are compasiune poate să iubească necondiţionat şi, prin urmare, să accepte lumea aşa cum este fără să sufere.

Cea mai înaltă practică qi gong se bazează pe virtuţi

Sistemul pe care l-am învăţat de la maestrul meu se bazează pe energiile pozitive ale iubirii, bunătăţii, blândeţii, respectului şi onestităţii; aceasta este cea mai înaltă practică qi gong. Cu aceste energii, un adept poate contracara orice fel de rău (fig. 3.15). Se zice că nici măcar focul nu-l poate vătăma pe cel care s-a desăvârşit în folosirea lor. Învăţătorul maestrului meu, marele maestru, a studiat cu maeştri taoişti în temple timp de patruzeci de ani. Când acest mare maestru a înţeles destul, s-a retras într-o peşteră ca să practice în singurătate. Totuşi, într-o grotă nu putea reproduce mediul dintr-un templu. Nu existau statui şi nu exista nimeni în jur ca să preţuiască lucruri ca ritualurile sau ceremoniile.

După vreo zece ani de studiu în templele taoiste, maestrul meu s-a hotărât să devină ucenicul marelui maestru din peşteră. Însă acest învăţător foarte avansat, ca mulţi iniţiaţi ai vremii, trăia izolat într-un loc unde se ajungea foarte greu. Până şi să cari destulă mâncare pentru călătorie era o problemă. În cele din urmă, maestrul meu a răzbit până la peştera maestrului, însă după o scurtă perioadă introductivă marele maestru şi-a părăsit trupul în timpul meditaţiei şi nu s-a întors în el câteva săptămâni. Maestrul meu a rămas fără de-ale gurii şi a trebuit să plece.

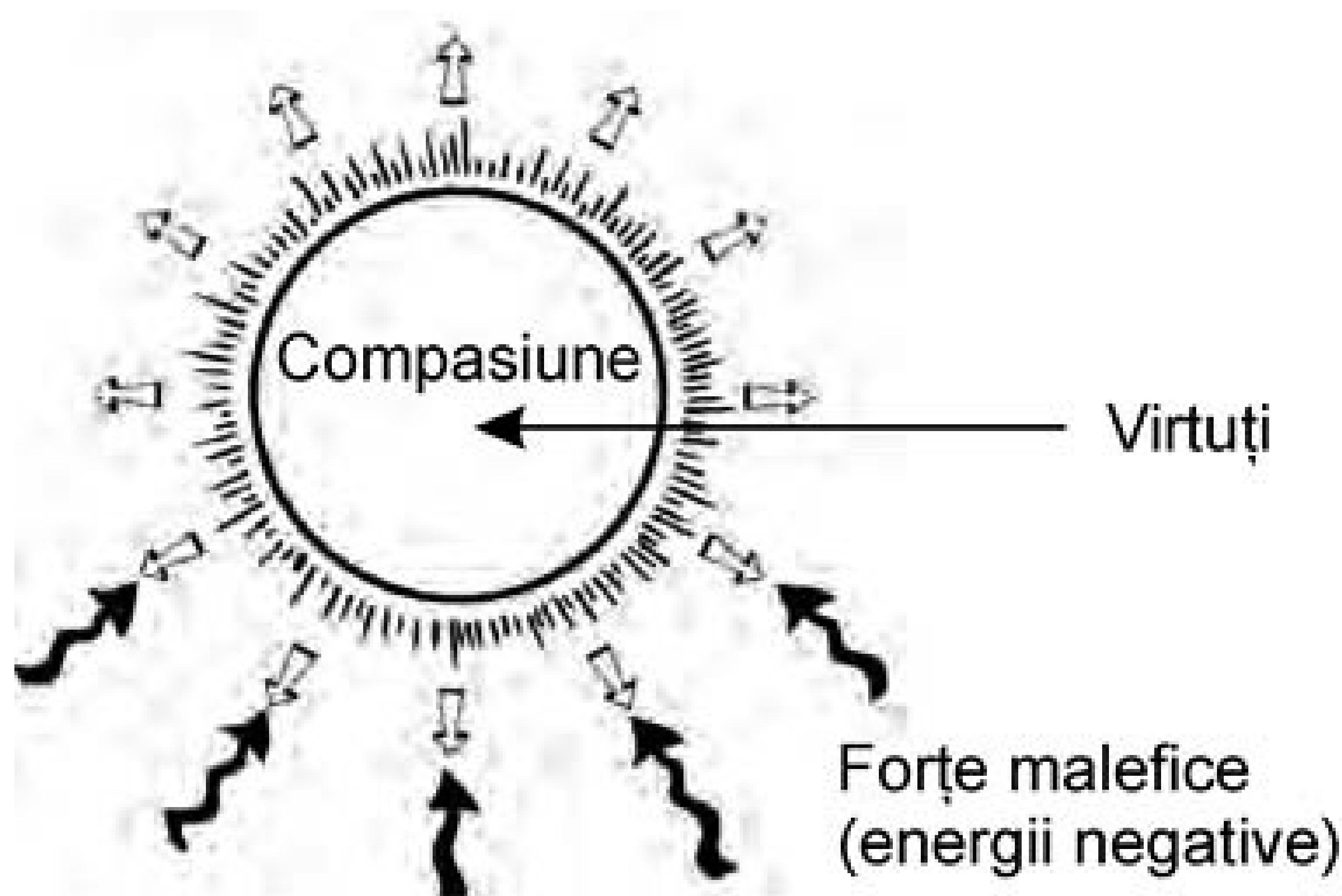


Figura 3.15. *Virtutea poate contracara toate forţele negative*

Data următoare a fost mai isteţ. Când s-a dus la peşteră, a luat mai multe merinde şi o perie. Ştergea de praf trupul marelui maestru, care se găsea într-o stare de animare suspendată, şi îl păzea de animalele de pradă. Când şi când, maestrul se întorcea, deschidea ochii şi vedea că cineva îi purta de grijă, după care îşi părăsea din nou trupul.

În cele din urmă, când marele maestru s-a întors şi şi-a dat seama că în curând avea să-şi părăsească trupul definitiv, a început să-l înveţe sistemul pe maestrul meu, care a stat cu el vreo trei ani. Maestrul meu a practicat sistemul şi s-a gândit la multe altele pe care le învăţase în călătoriile lui. Şi-a dat seama că pe lume există multe căi dintre care să alegem şi că pentru anumite persoane unele funcţionează mai bine decât altele.

În ziua de astăzi nu este nevoie să studiezi în temple ori să cauţi maeştri în sălbăticie. Nu e nevoie să depinzi de statui, temple, ceremonii şi ritualuri care să te ajute în creşterea spirituală. Cu sistemul Tao pentru vindecare, înveţi să depinzi exclusiv de simţurile, glandele şi organele tale – universul interior prin intermediul căruia poţi realiza şi legătura cu universul exterior (fig. 3.16). De asemenea, îţi poţi păstra cariera, familia şi stilul de viaţă în timp ce înveţi aceleaşi practici pentru care maeştrii au trebuit să se zbată.

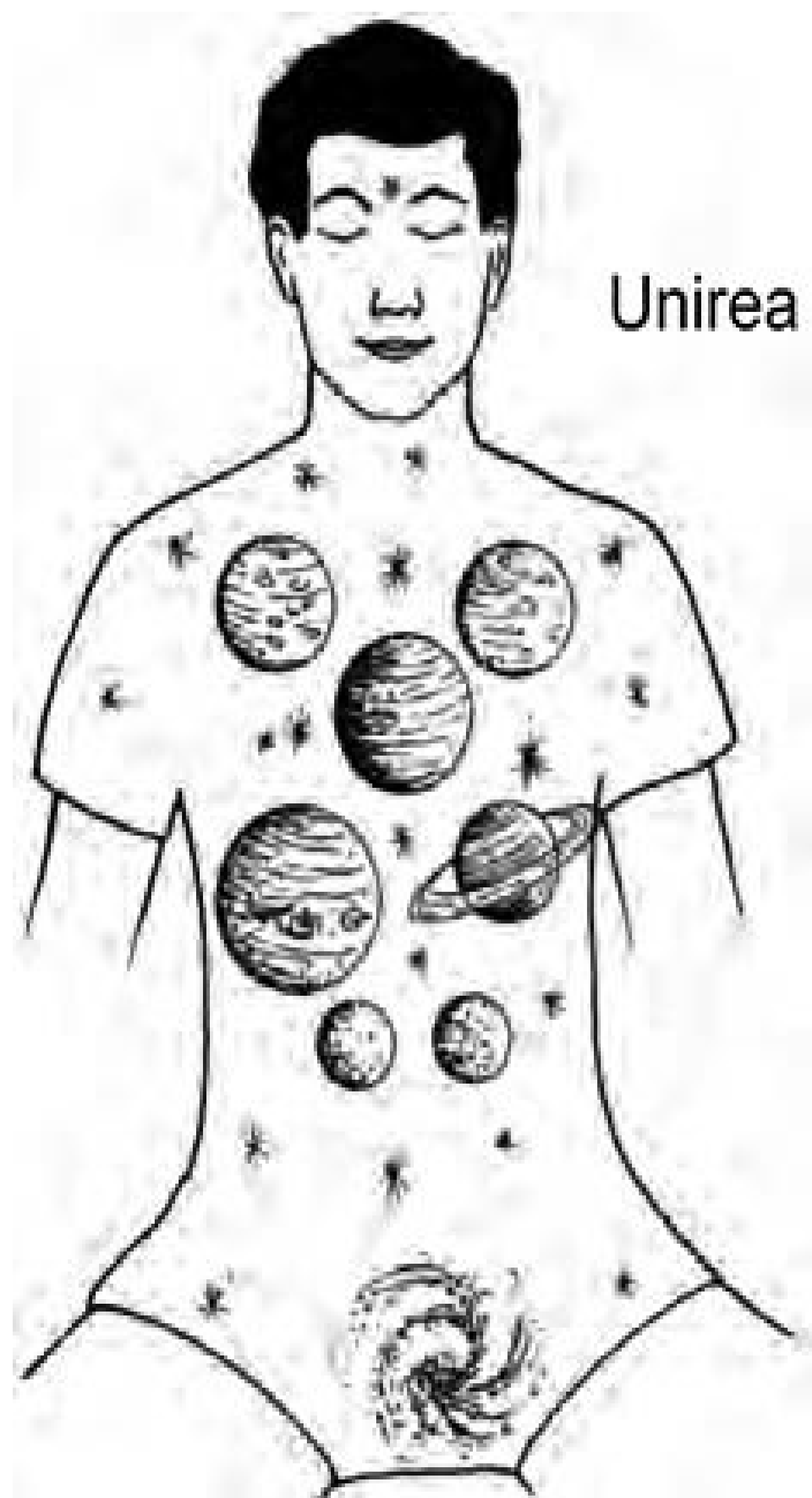


Figura 3.16. *Practicanţii sistemului Tao Universal nu depind de temple, biserici, povestiri, ceremonii sau ritualuri, ci de forţa universală interioară şi exterioară*

Transformarea energiilor emoţionale negative

Societatea noastră e cunoscută pentru ritmul alert, condiţiile stresante şi incapacitatea de a face

faţă tonelor de gunoi pe care le produce zilnic. Acestea includ nu numai resturile menajere din casele noastre, ci şi gunoiul emoţional produs în trupurile noastre. Înlăturarea din ambient a ambelor tipuri de reziduuri presupune un cost ridicat. Primul necesită servicii de salubrizare; al doilea este redus uneori prin metode medicale sau psihologice.

Conform statisticilor realizate în 2005 de Agenţia pentru Protecţia Mediului, în Statele Unite o persoană aruncă în medie aproximativ 2 kg de gunoi zilnic (faţă de circa 1,2 kg în 1960), ceea ce într-un an înseamnă un total de „deşeuri solide municipale" de circa 730 kg – pentru fiecare persoană. Acumulările de stres şi emoţii negative sunt şi ele enorme.

Problema debarasării de gunoiul emoţional

Niciunei comunităţi nu îi place să aibă în preajmă reziduuri menajere, iar evacuarea gunoiului devine tot mai costisitoare pe măsură ce acesta trebuie transportat la distanţe mai mari. Adeseori se încearcă rezolvarea problemei evacuând ilegal gunoiul peste frontiere; însă aceasta este o soluţie pe termen scurt, deoarece se intentează procese şi se aplică amenzi. Eforturile de a amenaja noi gropi de gunoi sau de a le mări pe cele vechi sunt împiedicate de comunităţile care doresc ca acestea să fie create în alte zone. Incapabili să oprim producerea gunoiului în casele sau corpurile noastre, continuăm să ne debarasăm de el în alte state (fig. 3.17) sau să-l aruncăm pe umerii altcuiva (fig. 3.18).

Americanii strâng milioane de tone de gunoi anual, iar costul evacuării lui este enorm. În faţa acestor cifre pentru reziduurile externe, închipuie-ţi costul pe care îl presupune pentru sănătatea noastră încercarea de a diminua stresurile interioare, emoţionale, acumulate într-un interval de timp similar. După cum e greu să găsim gropi noi în care să aruncăm gunoiul, tot aşa şi spaţiul de înmagazinare a energiilor emoţionale negative se micşorează atunci când sistemele corporale se îmbâcsesc cu reziduuri interne. Singura alternativă la evacuarea gunoiului din surse interioare sau exterioare este reciclarea lui.



Figura 3.17. *Nu ne deranjează să ne aruncăm gunoiul în alte state*



Figura 3.18. *Nu vrem propriul gunoi emoţional, dar nu ne deranjează să îl aruncăm pe umerii altcuiva*

Reciclarea energiilor emoţionale negative

Reciclarea este cea mai importantă practică în conservarea energetică şi ecologică. Să ne gândim că preţul transformării bauxitei în aluminiu e de zece ori mai mare decât cel al reprocesării conservelor folosite; cu toate acestea, la fiecare trei luni aruncăm suficient aluminiu cât să reconstruim întreaga flotă aeriană a Statelor Unite (fig. 3.19). Sticla, hârtia şi anumite tipuri de plastic pot fi reciclate. Reziduurile menajere, frunzele moarte şi iarba tăiată de pe gazon pot fi transformate în îngrăşământ (fig. 3.20). Dar oamenii preferă să cheltuiască bani pe fertilizatori scumpi, lăsând subprodusele utile să devină gunoi.

Având în vedere că societatea e needucată în ce priveşte rezolvarea acestor probleme, suferinţa

cauzată de ele se exacerbează an de an. Despre conservarea personală putem totuşi să învăţăm din taoism: aşa cum putem transforma gunoiul în îngrăşământ, putem să reciclăm şi energiile emoţionale negative, ca ura, în energii pozitive, ca iubirea (fig. 3.21).

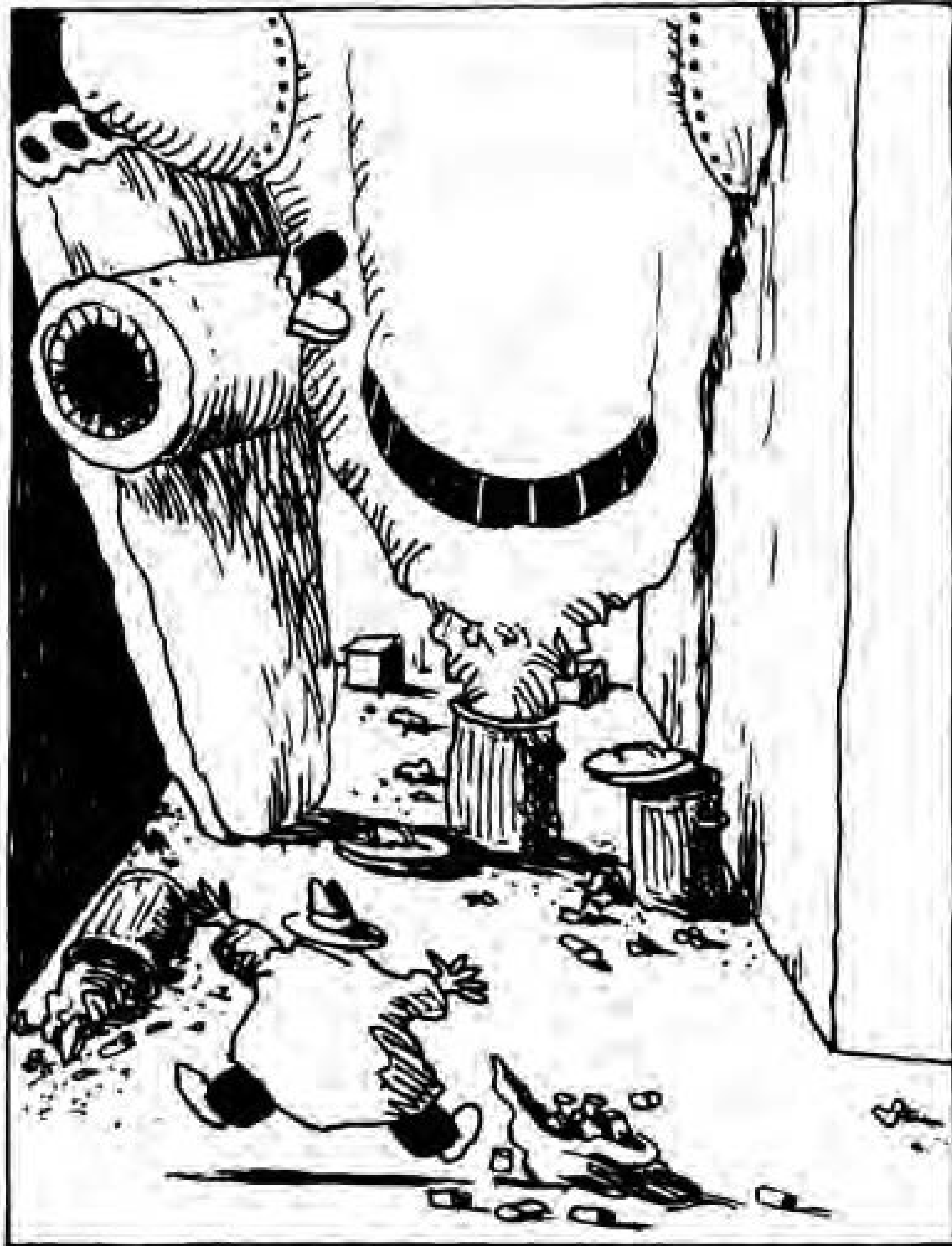


Figura 3.19. *În gunoaiele menajere există suficient aluminiu ca să reconstruim toată flota aeriană a Statelor Unite*



Figura 3.20. *Reciclarea gunoiului în îngrăşământ*

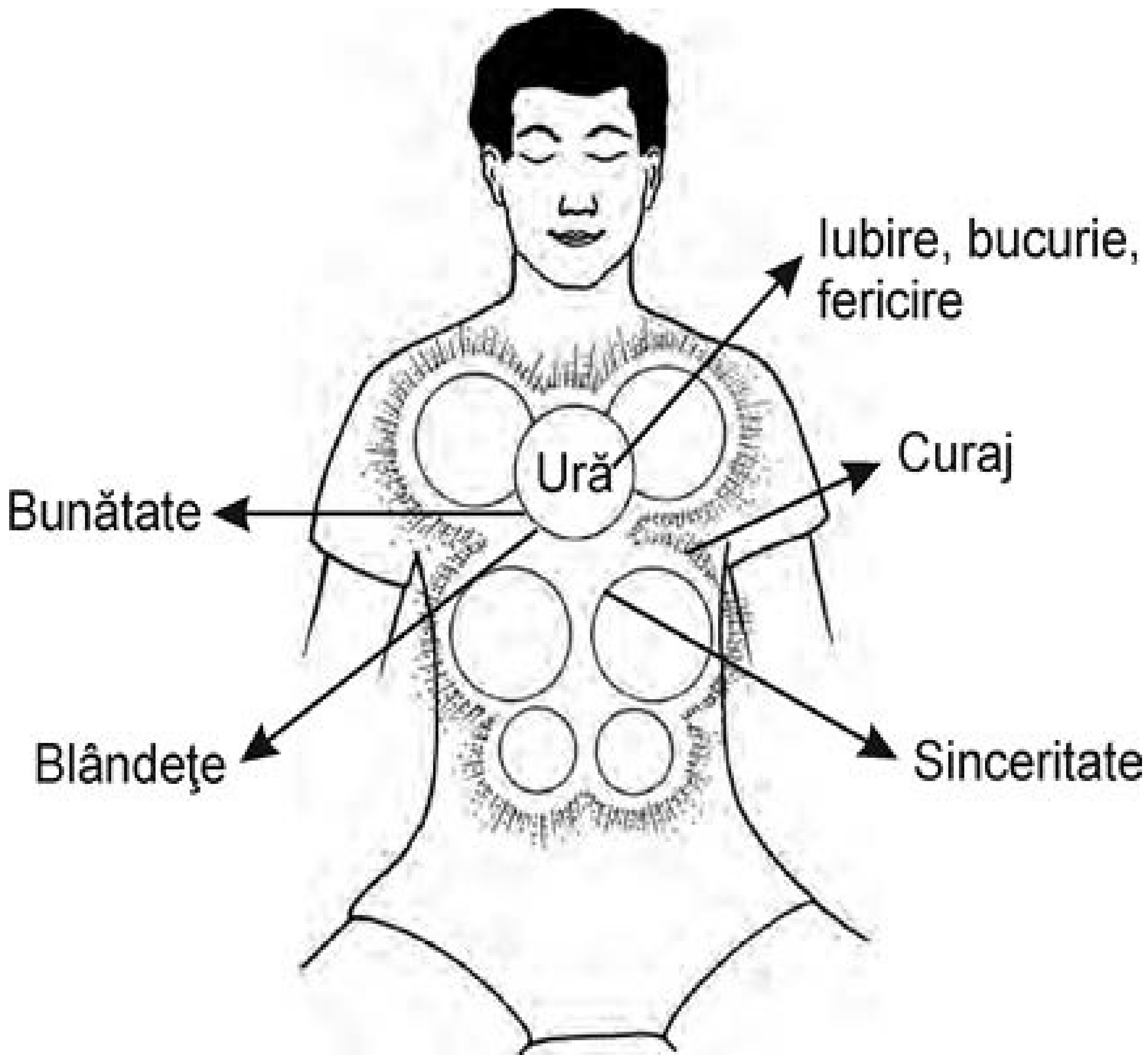


Figura 3.21. *Reciclarea energiilor noastre emoţionale prin Surâsul Interior şi prin cele Şase Sunete Vindecătoare*

Aruncarea emoţiilor negative pe umerii semenilor a devenit ceva la fel de obişnuit ca dusul gunoiului. De fapt, când nutrim ură, furie şi frică, tindem să fim obsedaţi de propriile probleme şi mai puţin interesaţi de alţii; drept rezultat, producem şi mai mult gunoi în exterior (fig. 3.22). Nimănui nu îi place ca alţii să-şi descarce gunoiul pe noi, însă majoritatea nu putem împiedica revărsarea propriilor reziduuri negative atunci când circumstanţele ne supraîncarcă mintea şi corpul. Deşi avem metode psihologice care facilitează eliminarea stresului emoţional acumulat, aceste soluţii sunt costisitoare, lente şi nu pot fi aplicate mereu la problemele noi. Măsurile preventive, ca practicile meditative taoiste, oferă o abordare mai de durată la problema sănătăţii personale şi a conservării energetice. Punctul central al acestor discipline este reciclarea gunoiului emoţional în energie care ne sporeşte „forţa sinelui” în loc să o elimine din corp.

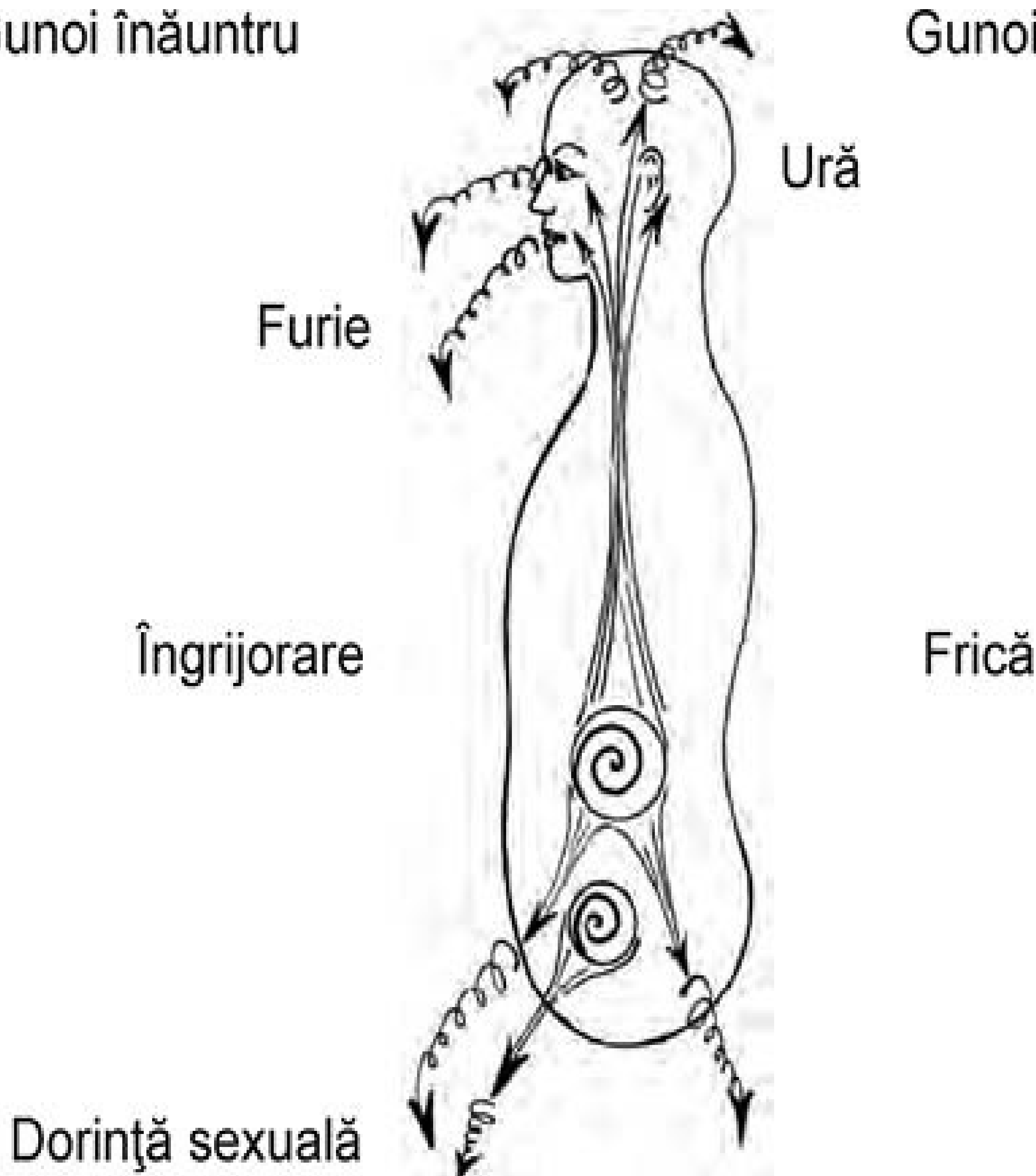


Figura 3.22. *Cu cât avem mai mult gunoi înăuntru, cu atât producem mai mult gunoi în afară*

Principiul reciclării este important şi pentru propira energie sexuală. În societatea noastră am fost învăţaţi că sexualitatea e păcătoasă sau murdară, ca gunoiul, motiv pentru care ar trebui suprimată (fig. 3.23). Problema suprimării energiei sexuale este că aceasta s-ar putea manifesta în alte dorinţe senzoriale. Dorinţa sexuală ar putea afecta urechile sub forma dorinţei de a auzi glume obscene sau conversaţii sexuale perverse. Ar putea ieşi prin ochi ca nevoie de a vedea filme pornografice. Poate să afecteze gura şi să se manifeste prin limbaj obscen sau hărţuire sexuală (fig. 3.24). Dorinţa sexuală suprimată poate crea şi alte emoţii negative, ca ura, furia, cruzimea şi violenţa (fig. 3.25). Toate acestea ne poluează societatea.

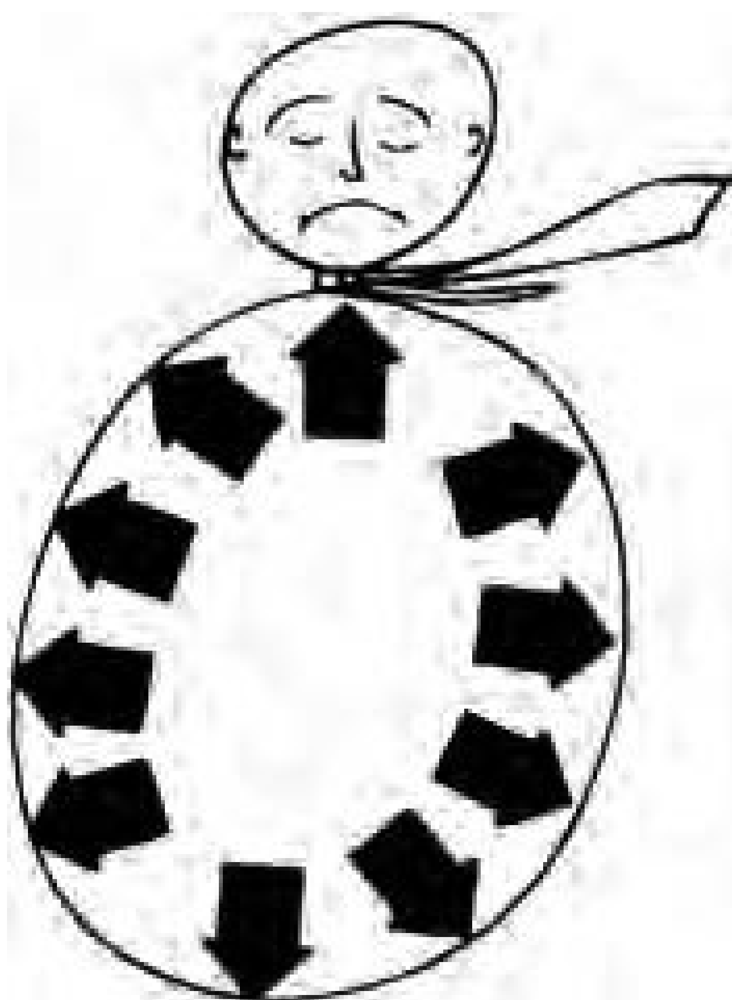


Figura 3.23. *Suprimăm multe energii folositoare fiindcă cei mai mulţi dintre noi nu am învăţat cum să le reciclăm adecvat*

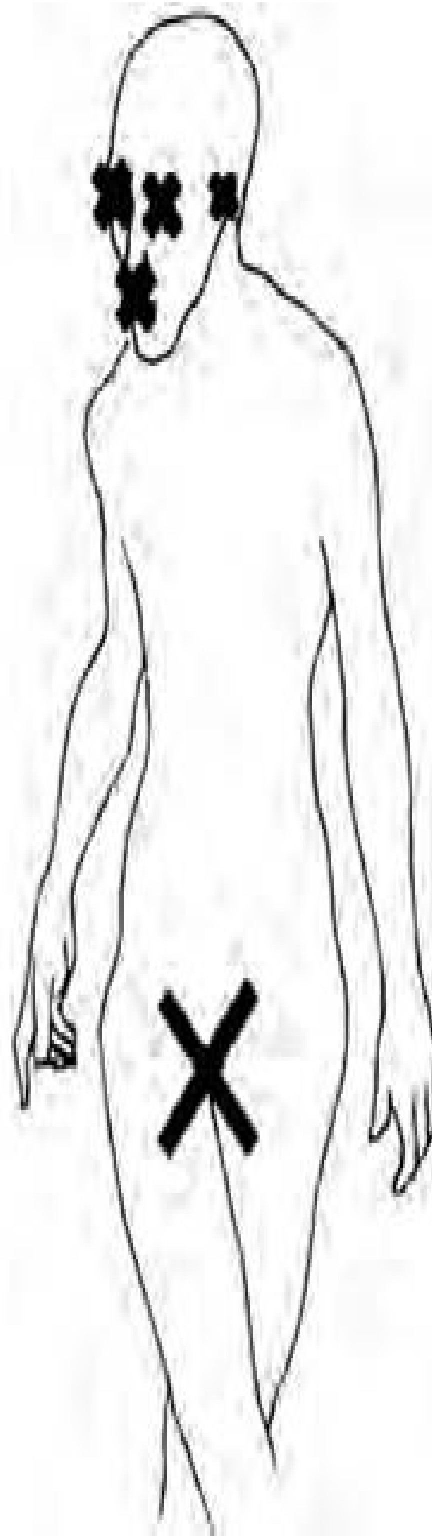
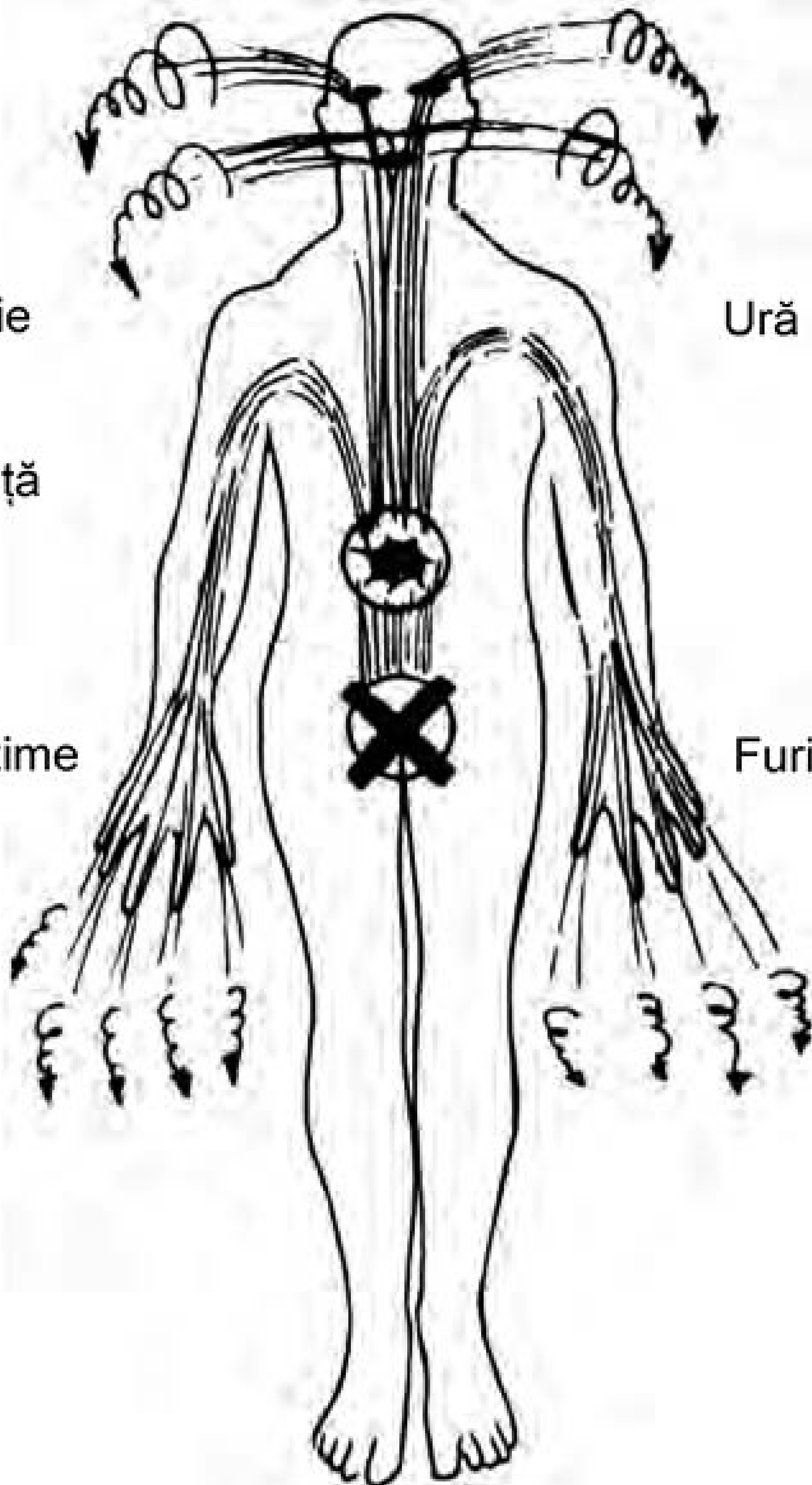


Figura 3.24. *Dacă este suprimată sau considerată păcătoasă ori murdară, energia sexuală devine asemenea gunoiului. Nu avem unde să o aruncăm şi nu ştim cum să o reciclăm*



Depresie
Ură
Violență
Cruzime
Furie
Impotență

Figura 3.25. *Dorinţele sexuale formează o bază pentru alte probleme şi alt gunoi emoţional*

Deşi e adevărat că dorinţa sexuală este un producător major de emoţii negative, în loc să o reprimăm putem învăţa cum să o reciclăm şi să transformăm puternica energie sexuală în energie vitală pură. Sfinţii înţelepţi din multe tradiţii ştiu cum să facă asta şi, drept urmare, au atins desăvârşirea spirituală.

Sporirea forţei vitale cu energie reciclată

În teoria taoistă, toate energiile interioare, pozitive şi negative, sunt părţi ale forţei noastre vitale. Când ne enervăm, înseamnă că o parte din forţa noastră vitală a fost înmagazinată cu o sarcină negativă, permiţând reacţia de furie (fig. 3.26). Dacă îngăduim să se întâmple asta, cantităţi uriaşe de forţă vitală pot deveni energii emoţionale negative, la fel ca o boală care se răspândeşte în tot corpul. Pentru a preveni apariţia altor reacţii de furie, putem să localizăm sursa energiei şi să o transformăm, astfel încât ori de câte ori ne vom confrunta cu supărări să recurgem la reacţii emoţionale mai eficiente, cum e răbdarea. Dacă cineva sau ceva declanşează în noi o reacţie de furie, frustrare, tristeţe sau depresie, asta se întâmplă pur şi simplu pentru că nu ne-am pregătit transformând energiile negative în forţă vitală pozitivă.

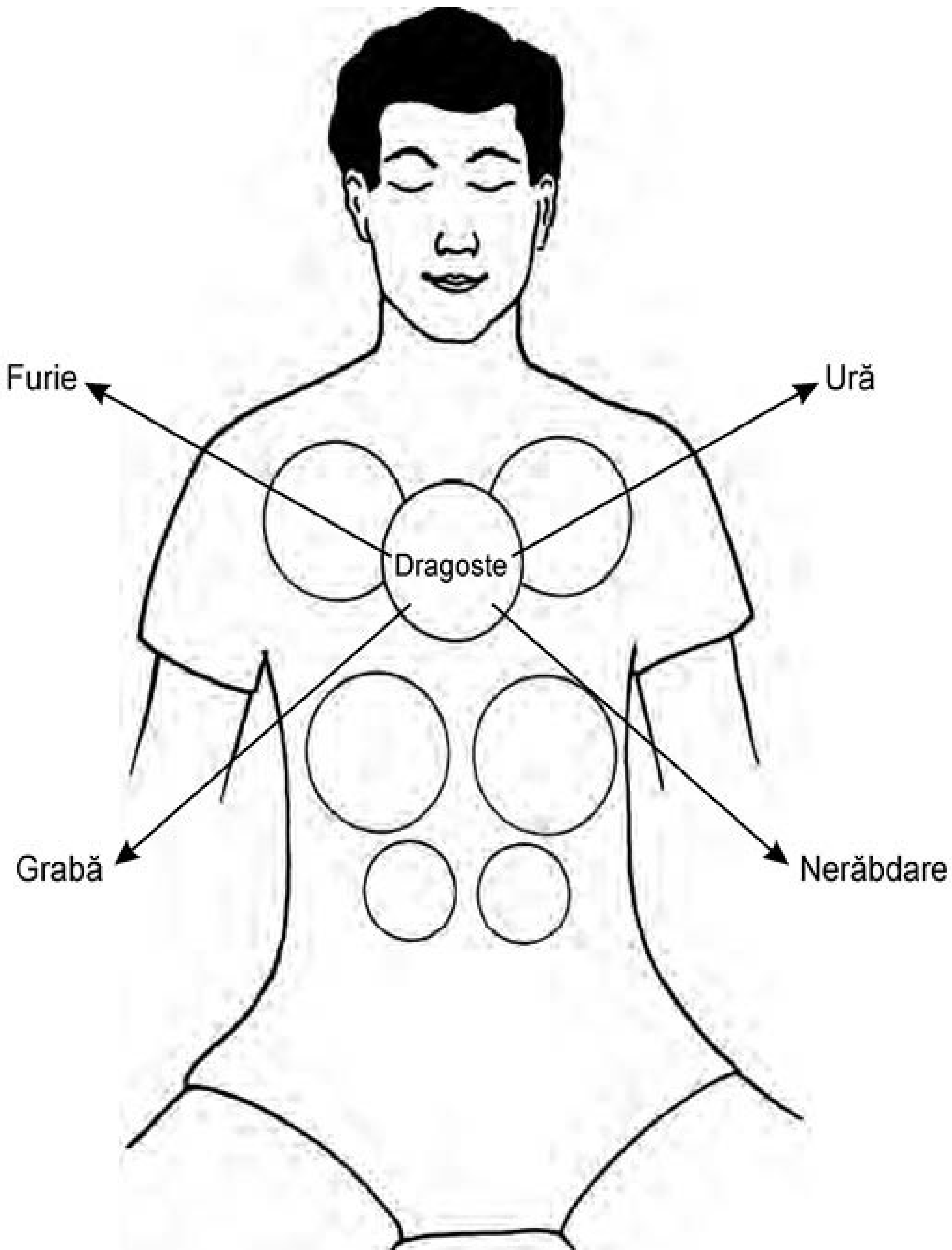

Furie
Ură
Dragoste
Grabă
Nerăbdare

Figura 3.26. *Energiile şi emoţiile negative nu sunt neapărat păcătoase, dar semnalează faptul că forţa noastră vitală s-a alterat*

Modalităţi taoiste de transformare a stresului în vitalitate

Există câteva practici Tao pentru vindecare uşor de învăţat în scopul transformării eventualelor energii stresante. Numeroase alte abordări sunt eficiente şi ele. Unele pun accentul pe gândirea pozitivă (fără să transforme, de fapt, energia negativă), altele încearcă doar să elibereze emoţia negativă (aşa cum s-a menţionat anterior). Taoiştii nu judecă aceste metode; în schimb, oferă o abordare testată în timp care începe cu transformarea energiei prin exerciţiile elementare ale Surâsului Interior şi ale celor Şase Sunete Vindecătoare.

Surâsul Interior

Înţelegerea corpului

Cursanţii ar trebui să înceapă cu studiul organelor interne şi al glandelor. Existenţa unor probleme la nivelul organelor poate duce la apariţia anumitor emoţii. Dacă cineva are plămânii bolnavi sau slabi, pot surveni emoţii ca tristeţea sau depresia. Supraîncălzirea sau congestia ficatului pot cauza furie sau irascibilitate. Debilitatea ficatului poate determina scăderea randamentului şi lipsa de control sau de echilibru. Supraîncălzirea inimii poate duce la apariţia nerăbdării, urii şi cruzimii. Slăbiciunea în inimă poate avea drept consecinţă o lipsă de căldură şi vitalitate. Slăbiciunea în splină, stomac sau pancreas poate produce îngrijorare, anxietate şi lipsă de stabilitate. Slăbiciunea în rinichi poate cauza frică şi o lipsă de determinare şi ambiţie (fig. 3.27).

Surâsul Interior de bază

După ce te familiarizezi cu localizarea generală a organelor şi glandelor, închide ochii şi surâde-le, începând de la glandele pituitară (hipofiza) şi pineală (epifiza) situate în cap. Surâde tiroidei, paratiroidei, timusului şi inimii. Simte iubirea şi fericirea crescând din centrul inimii. Când surâzi plămânilor, simţi generarea curajului. Când surâzi splinei, stomacului şi pancreasului, simţi sinceritatea şi corectitudinea. Când surâzi rinichilor şi vezicii urinare, simţi blândeţea. Când surâzi organelor sexuale, simţi creativitatea. Dacă surâzi organelor, energiile negative se vor preschimba treptat în forţă vitală pozitivă.

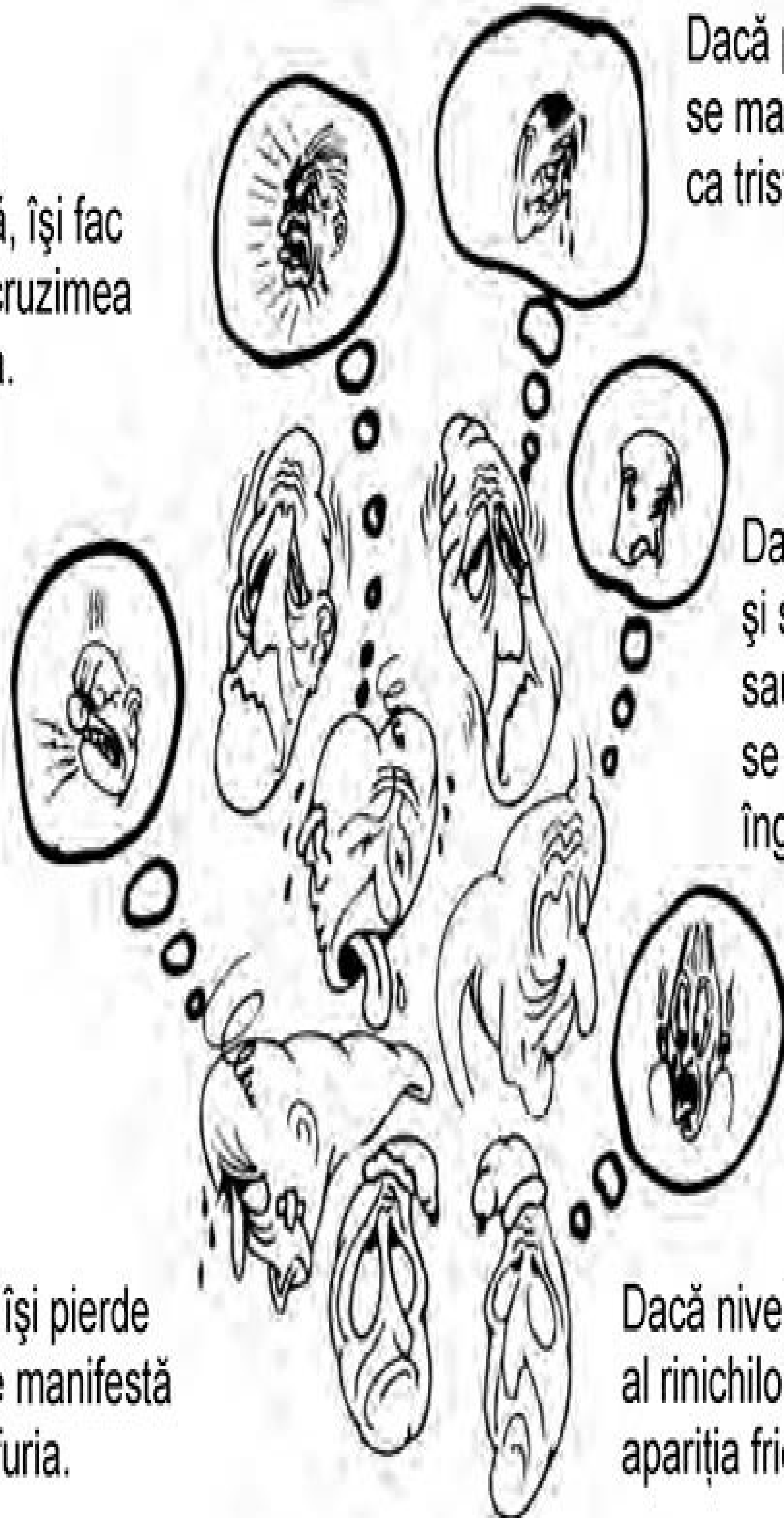


Figura 3.27. *Organele slabe pot produce o stare emoţională negativă*

În cele din urmă vei învăţa cum să-ţi foloseşti ochiul interior pentru a intra în legătură cu fiecare parte a propriului corp. Vei învăţa, de asemenea, să percepi o senzaţie de bine şi să intensifici

energiile din organe practicând Surâsul Interior pe măsură ce transformi energia negativă. Cu timpul, aceste senzaţii vor fi programate în mintea ta şi vei putea evoca pur şi simplu senzaţia energiei în mişcare pentru a accelera practica.

Surâsul Interior şi practica iertării

Practicarea Surâsului Interior este calea taoistă a iertării. Când percepi apariţia unor senzaţii (emoţii) negative, nu judeca nici oamenii, nici evenimentele. Intră în legătură cu eul tău intim şi foloseşte meditaţia Surâsului Interior pentru a transforma sentimentul negativ în energia pozitivă a virtuţilor (fig. 3.28 şi 3.29). Stăpânirea acestei tehnici necesită o practică zilnică, însă în cele din urmă efectele îi vor influenţa pe cei din jur, care îţi vor aprecia vibraţia superioară.

Odată ce ai învăţat să te iubeşti şi să te conectezi la rezerva nelimitată de iubire universală, vei avea o asemenea abundenţă de iubire, încât o vei împrăştia şi în jur. Poţi trimite iubire celor dragi şi persoanelor care suferă. Îţi poţi deschide şi mai mult inima învăţând să-ţi iubeşti duşmanii.

Conştientizează eventualele sentimente de furie.

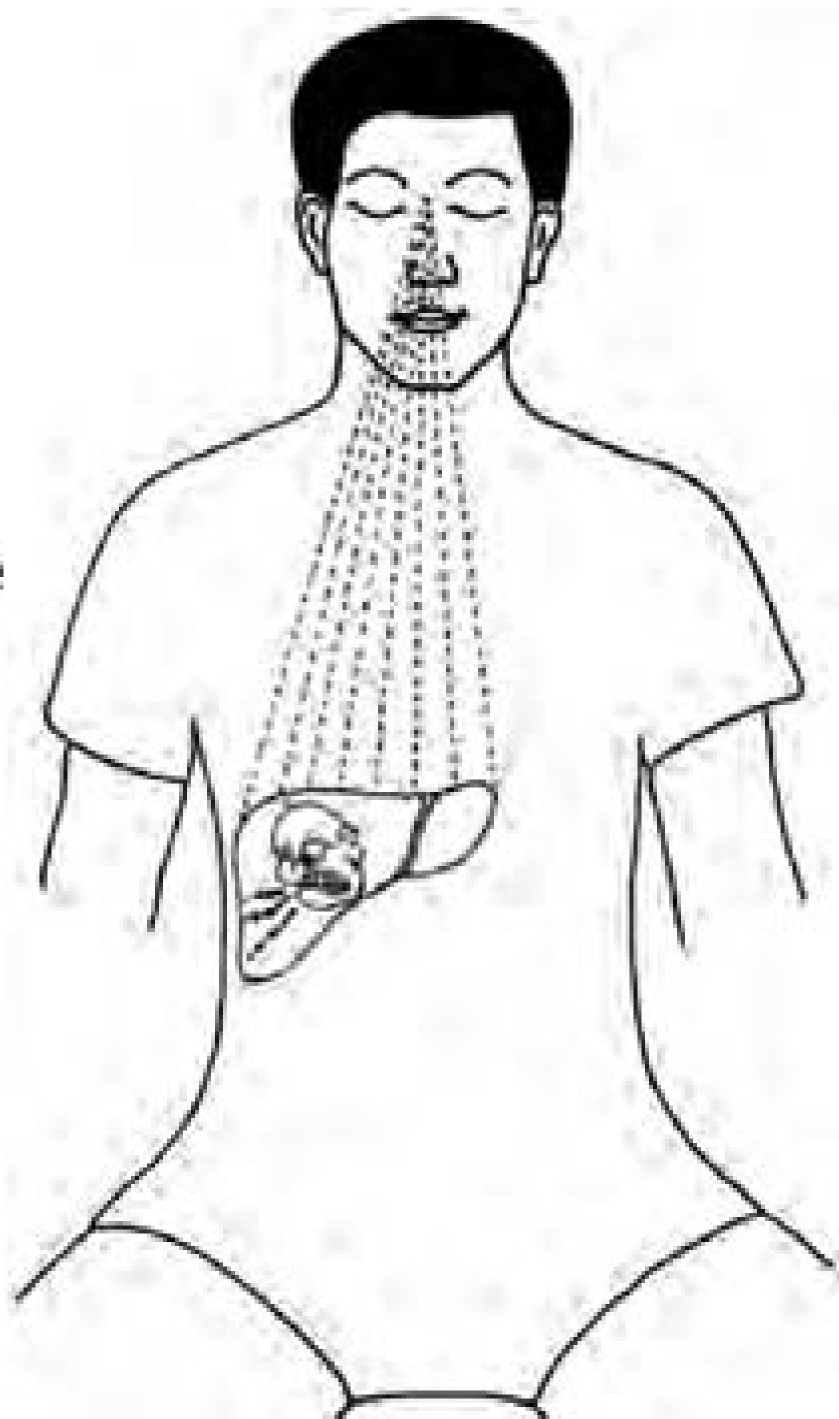


Figura 3.28. *Surâsul Interior este calea taoistă de a practica iertarea*

Surâde şi simte vibraţiile bune.

Surâde sentimentului de furie şi transformă-l treptat în bunătate.

Figura 3.29. *Transformă energia negativă în energie pozitivă*



Meditaţia Surâsului Interior

Surâsul Interior e utilizat ca început al fiecărei meditaţii din sistemul Tao pentru vindecare şi va fi prezentat cu toate detaliile în cele ce urmează. Odată ce îl stăpâneşti, poţi decide în ce parte a corpului doreşti să trimiţi energia surâsului şi pentru cât timp. La început, ai putea avea nevoie de până la 20 de minute pentru a încheia exerciţiul aşa cum este descris. Practica zilnică va scurta totuşi acest interval şi vei simţi cum Surâsul Interior îşi face mai rapid efectul asupra trupului şi a conştiinţei. După ce înveţi paşii de aici, poţi folosi o versiune prescurtată ca linie directoare pentru

practică.

Poţi exersa Surâsul Interior în orice moment şi în orice loc convenabil pentru tine. Unii cursanţi petrec mai mult timp cu Surâsul Interior dacă trupul lor are nevoie de el, însă majoritatea îl utilizează pentru a-şi energiza corpul rapid înainte de a trece la meditaţia Orbitei Microcosmice, partea principală a practicii de început. Practicanţii ar trebui să fie întotdeauna conştienţi de Surâsul Interior, chiar şi în timpul meditaţiilor de nivel avansat. Ori de câte ori există o problemă într-un organ sau dacă eşti deosebit de tensionat, poţi utiliza ochiul lăuntric pentru a surâde în interior, vindecându-ţi trupul şi ameliorându-ţi starea sufletească (fig. 3.30).

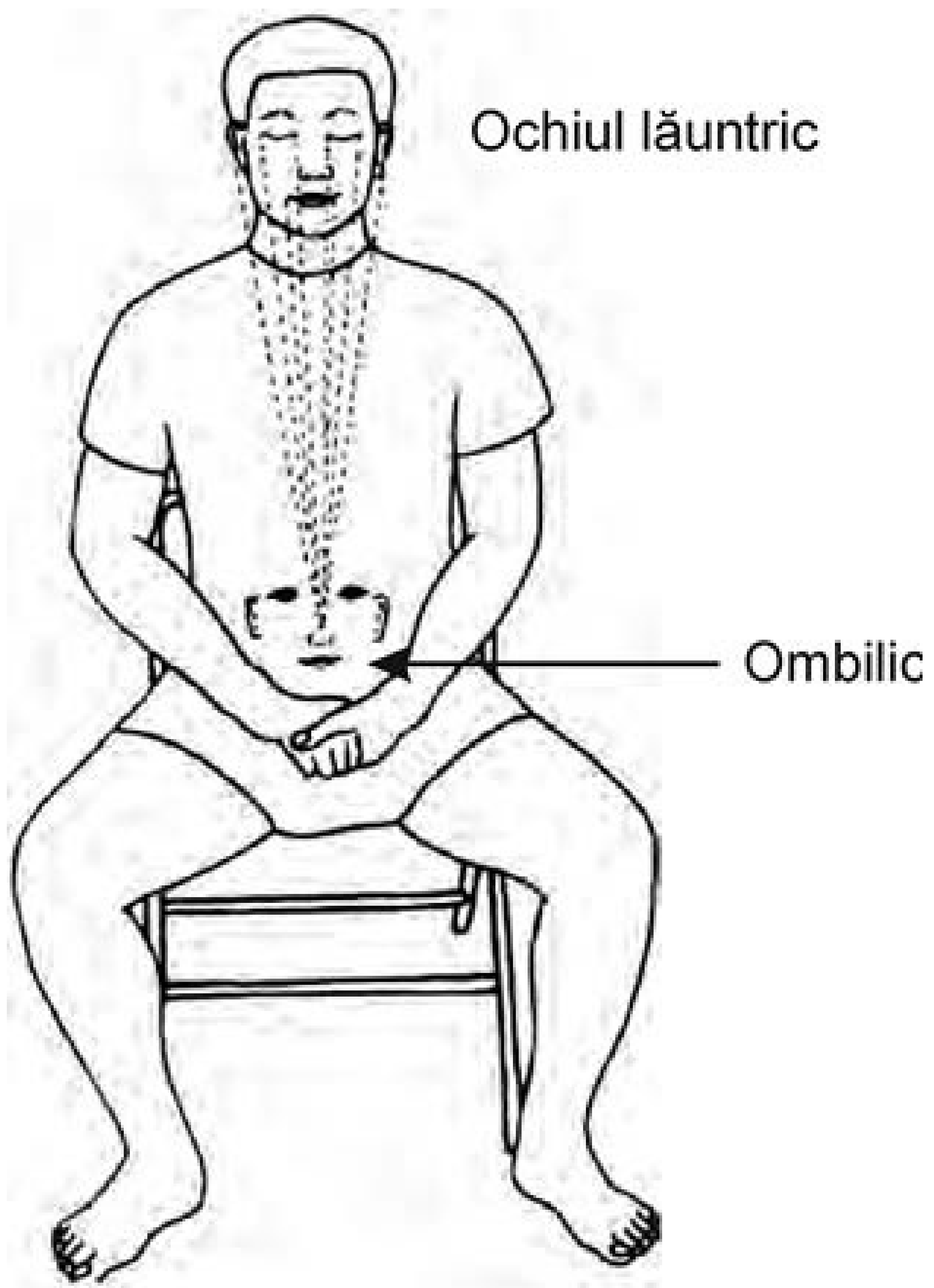


Figura 3.30. *Surâde în interior*

Notă: Este momentul să utilizezi cartea de anatomie. Verifică poziţia fiecărui organ şi a fiecărei glande înainte de a medita şi ţine cartea deschisă în faţă în timp ce exersezi. Observă culoarea şi forma fiecărui organ şi învaţă să simţi textura şi amplasarea fiecăruia cu ajutorul simţurilor interne. E nevoie de ceva timp până să-ţi cunoşti sistemul intern, iar o sursă de referinţă bună şi în culori se va dovedi un ajutor nepreţuit.



Ochii: sursa adevăratului surâs şi a puterii de vindecare

Un zâmbet constituie un instrument de comunicare incredibil de puternic. Dacă ajungem într-un ţinut străin sau ne găsim în mijlocul unor necunoscuţi, un zâmbet sincer din partea altei persoane ne ajută să ne simţim imediat în largul nostru, ca şi cum am fi lângă nişte prieteni vechi, nu într-o mare de chipuri nefamiliare. Căci un zâmbet este ceva familiar; ne transmite mesajul acceptării, dragostei şi înţelegerii, preţuirii şi siguranţei. Drept urmare, când primim un surâs plin de căldură şi iubire, ne relaxăm şi lăsăm garda jos. Surâsul activează „reacţia de relaxare" a sistemului nervos parasimpatic, producând modificări fiziologice specifice în glandele noastre, în sistemul nervos, în musculatură, sistemul circulator, respiraţie şi tractul digestiv; de fapt, aproape toate sistemele din corp pot fi influenţate spectaculos de simpla primire a unui surâs.

Un zâmbet este eficient în comunicarea cu alte persoane, dar este şi un instrument de vindecare uimitor de puternic în comunicarea cu noi înşine. Deoarece, conştient sau subconştient, comunicăm mereu cu noi înşine; din nefericire, mesajul nu este întotdeauna pozitiv. Ura de sine şi stima de sine scăzută sunt ceva absolut obişnuit în societatea modernă şi, pe lângă efectele psihologice şi sociologice ale imaginii negative despre propria persoană, sănătatea noastră poate suferi din cauza ei. Multe boli grave, de exemplu cancerul, afecţiunile cardiace sau diabetul, sunt precedate adeseori de perioade îndelungate de emoţii negative cronice.

Dimpotrivă, surâsul interior ne ajută să simţim respect de sine şi recunoştinţă faţă de organele şi glandele noastre (fig. 3.31). Contemplându-ne anatomia şi fiziologia, ne putem minuna şi bucura că părţile corpului nostru îşi fac treaba, menţinându-ne în viaţă şi sănătoşi. E greu să nu fim cuprinşi de un sentiment de admiraţie şi uimire când acordăm atenţie minunatei alcătuiri a trupului nostru, complexei reţele de sisteme ce conlucrează pentru a ne menţine în echilibru. Când ne îndreptăm conştiinţa spre interior şi surâdem organelor cu iubire şi preţuire, se declanşează acelaşi lanţ de schimbări fiziologice pozitive asociate cu reacţia de relaxare activată de zâmbet.

Figura 3.31. *Surâde în interior şi simte recunoştinţă faţă de glande şi organe*



Surâde glandelor şi organelor

1. Aşază-te comod pe marginea scaunului, cu tălpile lipite de podea. Ţine spatele drept, dar nu încordat. Stai relaxat şi împreunează-ţi mâinile în poală, cu palma stângă jos şi palma dreaptă deasupra ei.

2. Închide ochii şi conştientizează-ţi tălpile. Simte legătura lor cu solul şi energia terestră (fig. 3.32).
3. Conştientizează-ţi propria persoană stând pe scaun cu mâinile împreunate şi limba apăsată pe cerul gurii. Creează o sursă de energie surâzătoare la maxim 1 m în faţa ta. Poate fi imaginea propriului chip zâmbind, a cuiva sau ceva faţă de care simţi iubire şi respect ori amintirea unui moment în care te-ai simţit profund împăcat, poate când ai simţit razele soarelui asupra ta, te-ai aflat lângă ocean sau te-ai plimbat printr-o pădure.

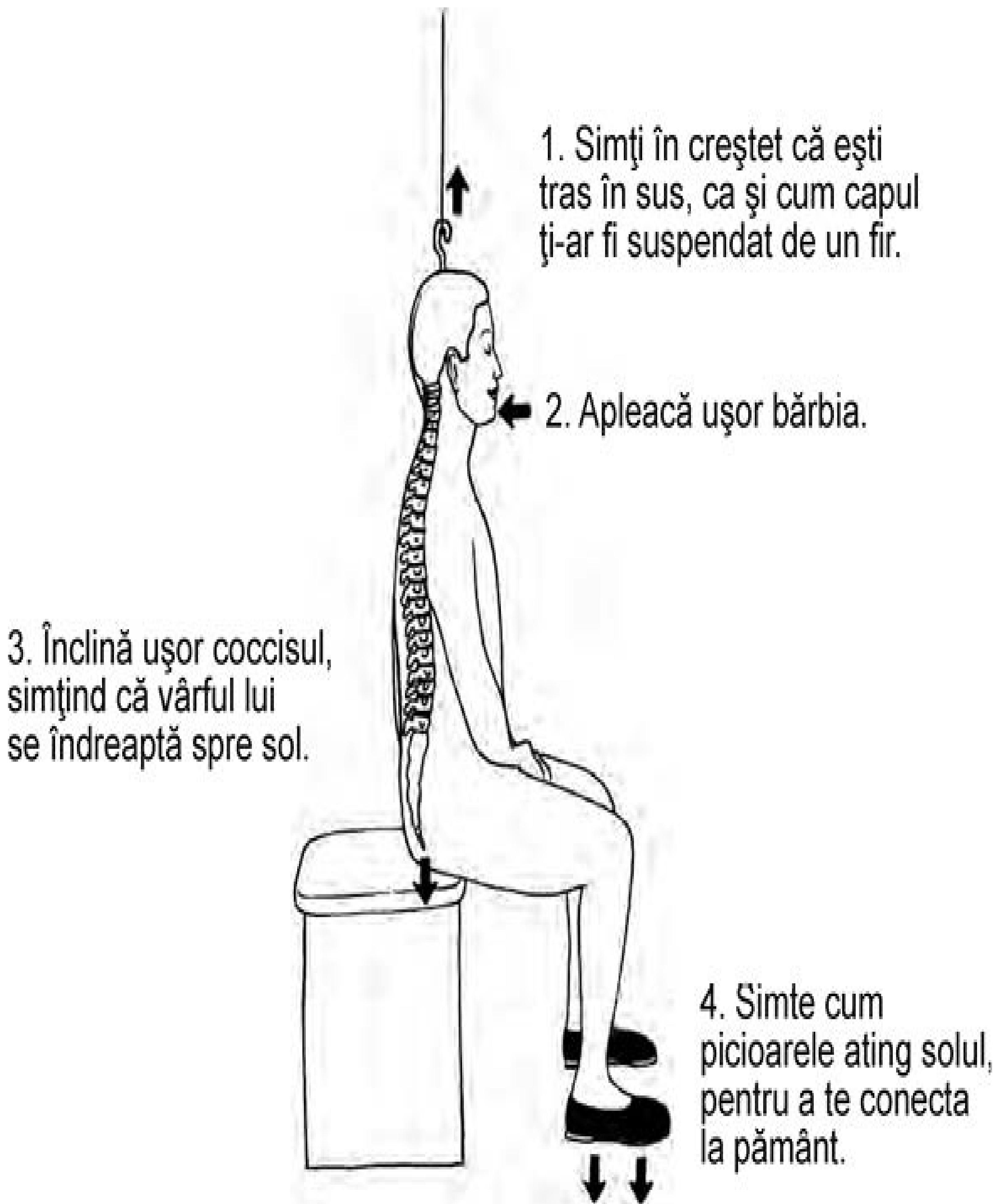


Figura 3.32. *Poziţia corectă*

4. Conştientizează punctul central dintre sprâncene, prin care vei absorbi abundenta energie zâmbitoare din faţa şi din jurul tău. Lasă-ţi fruntea să se relaxeze şi îngăduie celui de-al treilea ochi să se deschidă. Energia surâzătoare se acumulează în punctul dintre sprâncene şi la un moment dat ţi se va revărsa în corp.
5. Lasă energia surâzătoare să curgă din punctul dintre sprâncene în jos trecând prin faţă, relaxând obrajii, nasul, gura şi toţi muşchii faciali. Las-o să coboare prin gât. În timp ce faci acest lucru, poţi legăna încet capul dintr-o parte în alta.
6. *Timusul*: Lasă energia surâzătoare să se reverse mai departe în jos până la timus, glandă situată în partea superioară a sternului, şi reprezintă-ţi-l strălucind de o sănătate vibrantă (fig. 3.33 şi 3.34). Simte cum timusul se încălzeşte şi începe să vibreze şi să crească asemenea unei flori ce înfloreşte.

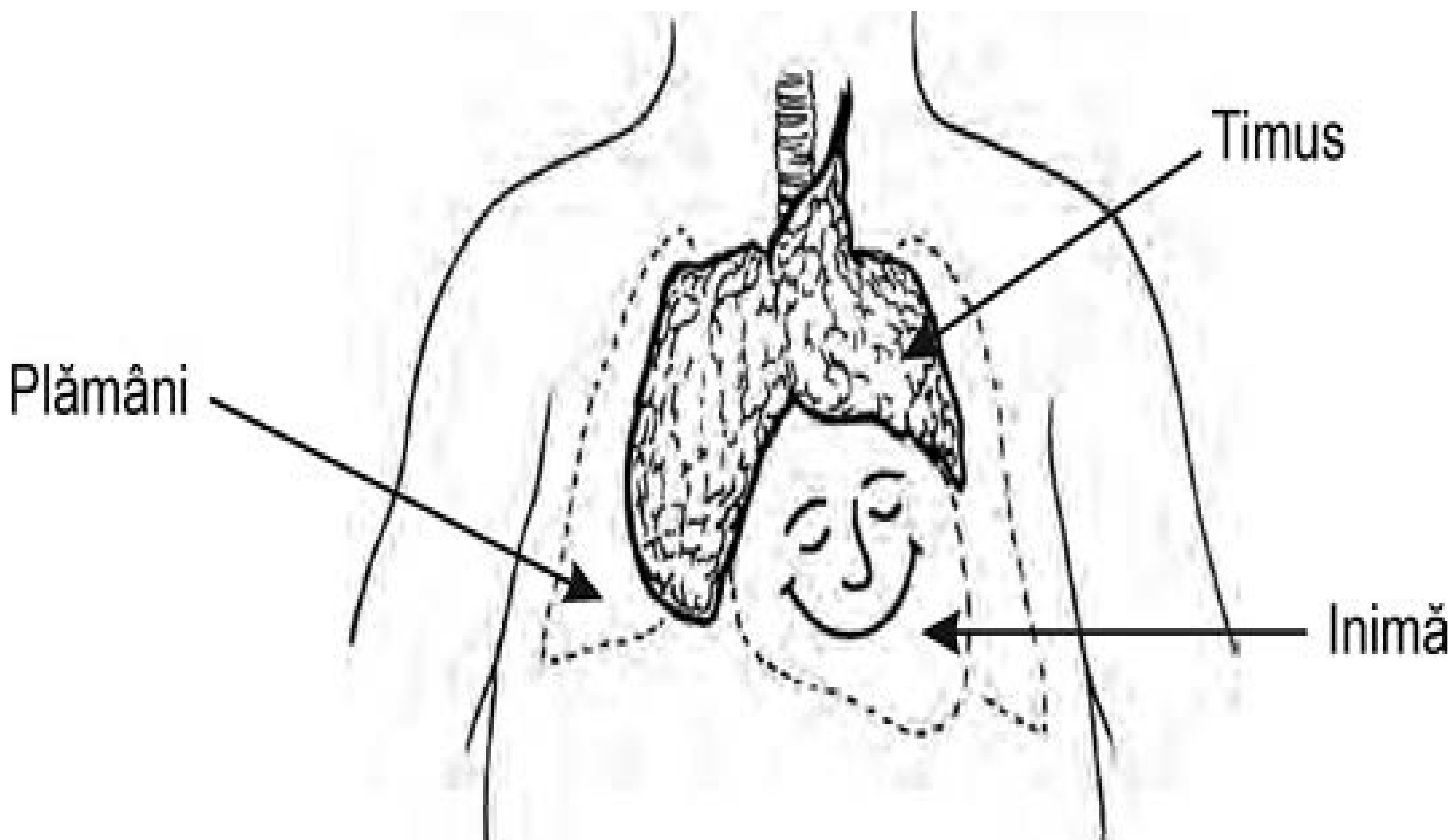


Figura 3.33. *La copii, timusul e mai mare*

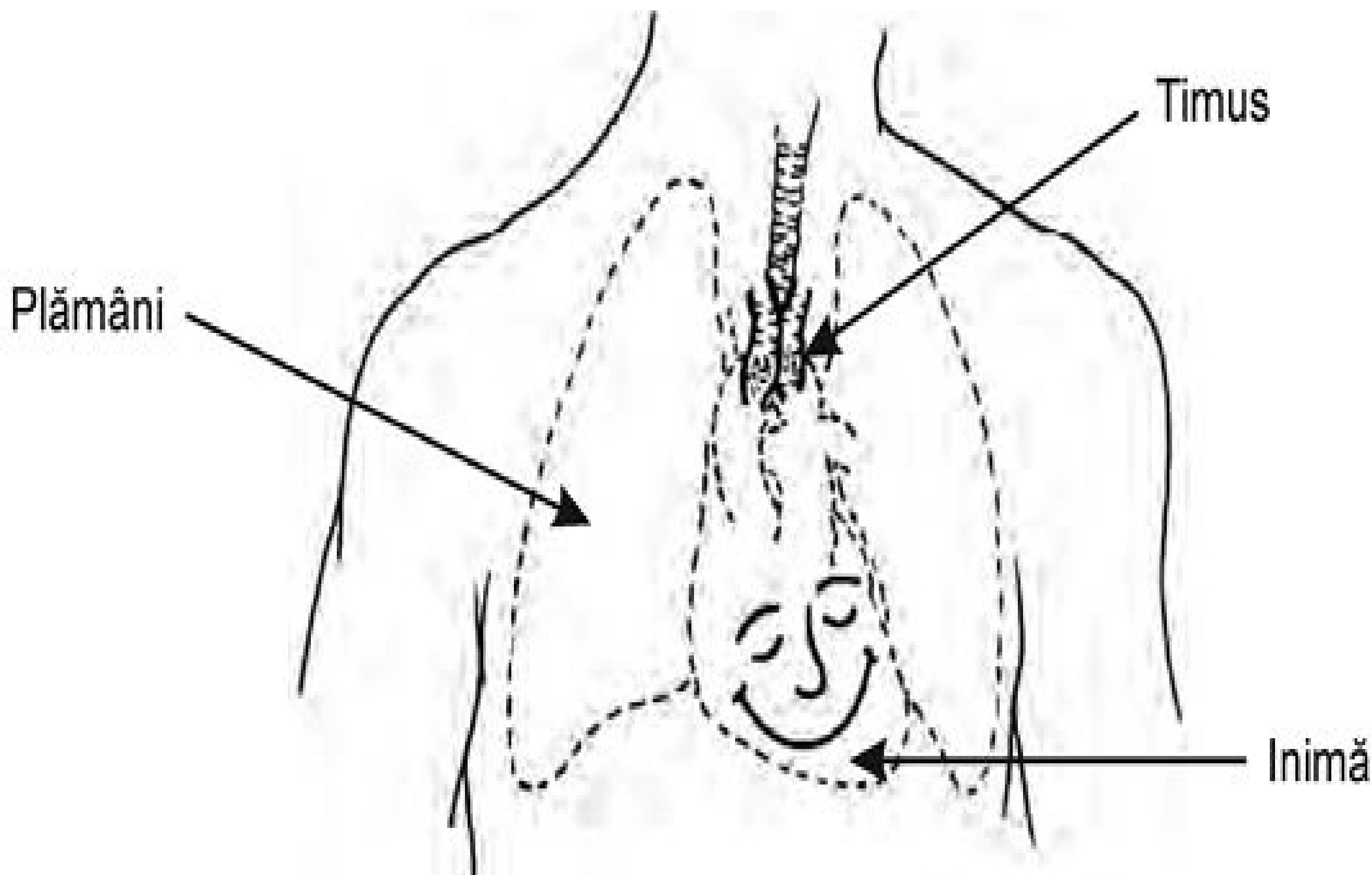


Figura 3.34. *Lasă timusul să surâdă inimii şi inima să îi răspundă tot prin surâs*

7. *Inima*: Pentru a stimula activarea energiei inimii, poţi să ridici palmele împreunate şi să apeşi foarte uşor ambele degete mari pe centrul inimii. Lasă energia caldă, surâzătoare, să se propage din timus în inimă. Prin punctul dintre sprâncene, atrage altă energie surâzătoare din sursa pe care ai creat-o şi las-o să curgă ca o cascadă în inimă. Când surâzi în interior spre inimă, aceasta va genera virtuţile bucuriei şi fericirii. Dedică inimii cât timp e necesar, pentru a o simţi cum se relaxează şi se dilată cu energie iubitoare. Această dilatare va da senzaţia unui boboc ce înfloreşte. Încearcă să-ţi aminteşti cea mai bună experienţă de iubire pe care ai avut-o, inspirată fie emoţional, fie divin, şi umple-ţi inima cu acea senzaţie. Iubeşte-ţi inima. Inima e asociată cu energiile emoţionale negative ca graba, aroganţa şi cruzimea. Când surâzi în inimă, aceste energii se vor risipi, creând un spaţiu unde se vor dezvolta energiile virtuoase ale iubirii şi bucuriei. Surâde inimii până îţi va surâde şi ea (fig. 3.35 şi 3.36).

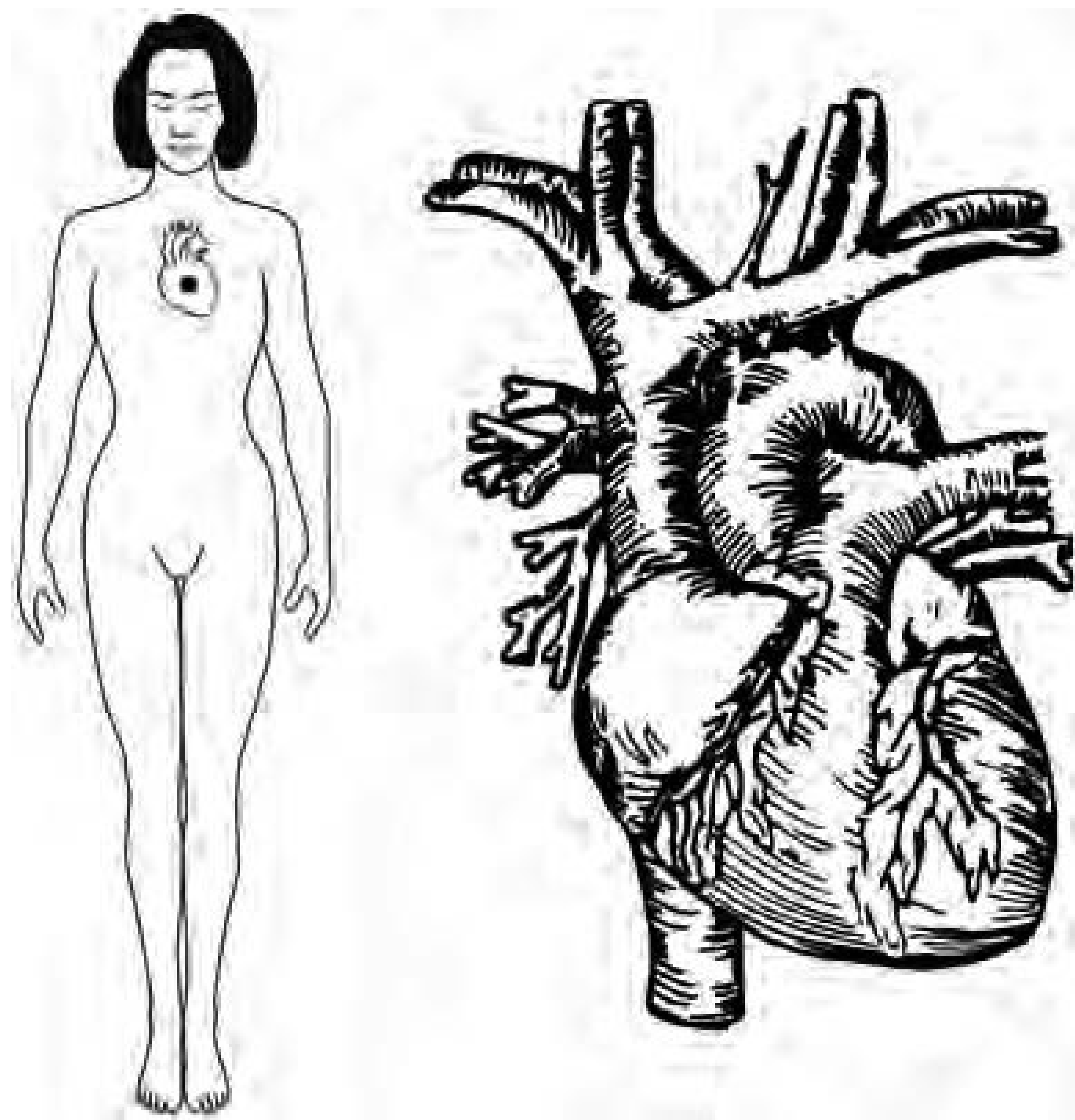


Figura 3.35. *Imaginează-ţi inima şi zâmbeşte-i*

8. *Plămânii*: lasă bucuria şi fericirea generate în inimă să se propage spre plămâni (fig. 3.37). Simte cum plămânii se deschid pe măsură ce energia fericită, surâzătoare, se revarsă în ei. Dacă eşti o persoană mai degrabă vizuală, priveşte în plămâni cu văzul lăuntric; dacă eşti mai orientat spre senzaţii, simte cum plămânii ţi se umflă cu energie pozitivă. Plămânii pot să aibă un aspect roz şi spongios sau să pară plini ochi. Dacă vezi sau simţi ceva neplăcut în plămâni, debarasează-te de lucrul respectiv. Îţi poţi curăţa plămânii de poluarea energetică, emoţională şi fizică surâzându-le

în timp ce măreşti mental cantitatea de qi absorbită cu fiecare respiraţie. Simte aerul circulând din vârful nasului până în plămâni, urmărindu-l până la minusculii saci de aer unde oxigenul înlocuieşte dioxidul de carbon. Mulţumeşte-le plămânilor că respiră şi te menţin în viaţă.

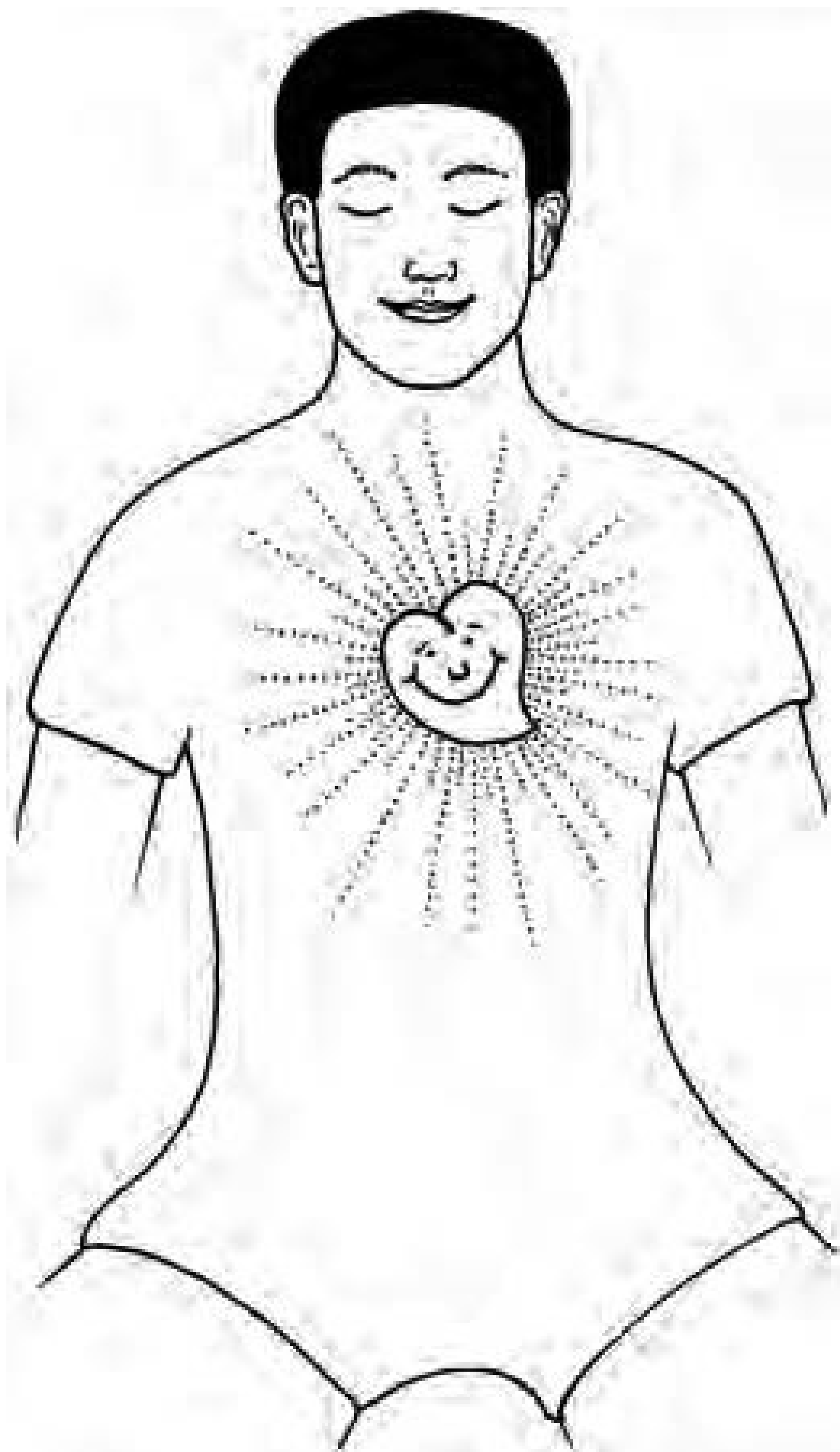


Figura 3.36. *Simte cum inima îţi surâde şi ea*

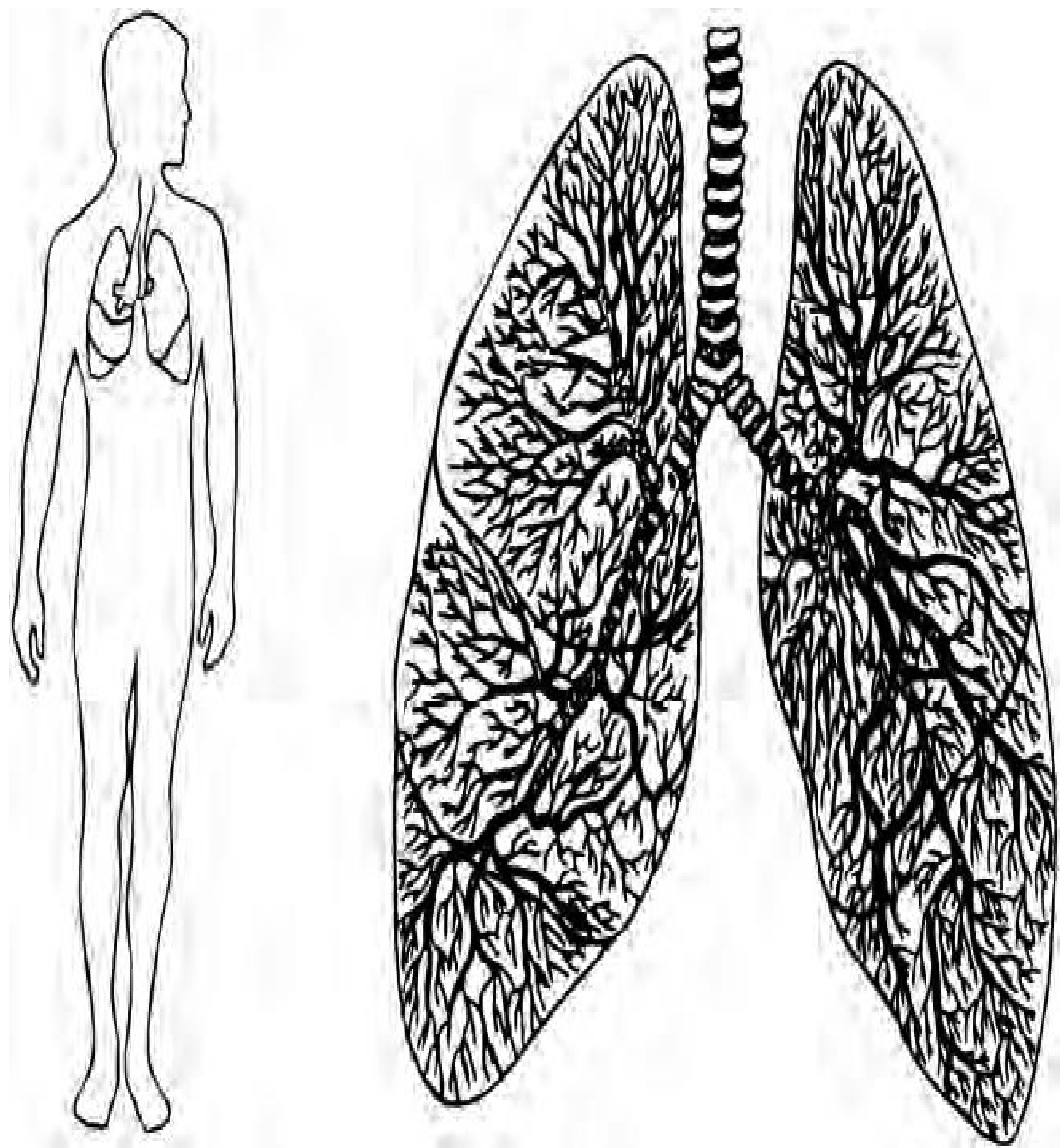


Figura 3.37. *Surâde plămânilor şi lasă plămânii să-ţi surâdă la rândul lor*

Ar trebui să simţi că întreaga cavitate toracică ţi se umple cu energie surâzătoare, iubitoare. Plămânii sunt asociaţi cu energiile emoţionale negative ale tristeţii şi depresiei şi cu energiile virtuoase ale curajului şi echităţii. Când surâzi în plămâni, vei risipi tristeţea sau alte sentimente negative, creând un spaţiu unde se vor dezvolta curajul şi echitatea.

Notă: Reţine că în orice moment al meditaţiei poţi reveni la sursa de energie surâzătoare din faţa ta – imaginea sau amintirea unei clipe fericite – pentru a lua mai multă energie. Dacă simţi că atenţia îţi este distrasă sau că efectul Surâsului Interior se diminuează sau diluează, colectează mai multă energie surâzătoare de la sursă. Chinezii spun: „Dacă vrei apă, ar trebui să te duci la fântână".

9. *Ficatul*: Lasă energia surâzătoare, iubitoare, să se acumuleze mai departe în inimă şi să se reverse în plămâni. Apoi o vei îndrepta spre ficat (fig. 3.38), cel mai mare organ intern, situat chiar sub plămânul drept, în partea inferioară a cutiei toracice. Simte cum ficatul este învăluit de energie surâzătoare, iubitoare, veselă. Ficatul e asociat cu simţul văzului, deoarece controlează energia ochilor. Utilizează-ţi vederea interioară pentru a privi ficatul şi a-i evalua starea. Suprafaţa lui ar trebui să fie netedă şi lucioasă, iar organul să pară relaxat şi necongestionat. Îţi poţi folosi ochii pentru a netezi orice parte din suprafaţa lui sau pentru a relaxa o zonă ce pare tensionată. Simte recunoştinţă pentru activitatea ficatului, care îţi detoxifiază corpul, ajută la stocarea sângelui şi produce bilă.

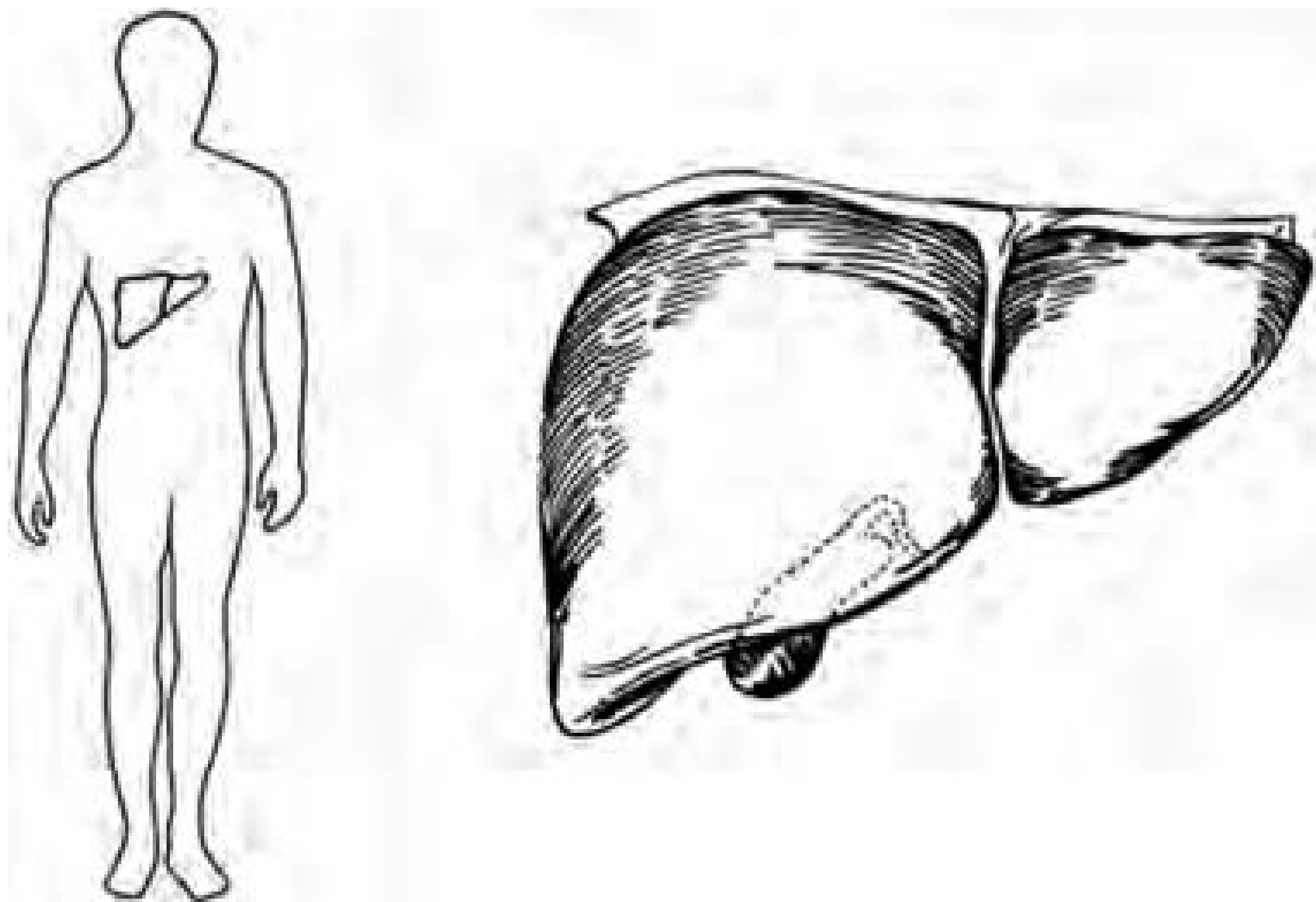


Figura 3.38. *Surâde ficatului şi lasă ficatul să-ţi surâdă la rândul lui*

Ficatul e asociat cu emoţia furiei şi virtutea bunătăţii. Când surâzi ficatului, vei risipi orice mânie şi vei crea mai mult spaţiu în care se va dezvolta bunătatea. Chinezii spun că această metodă întăreşte şi puterea de a lua decizii.

10. *Pancreasul*: Acum lasă energia surâzătoare să treacă din ficat de-a curmezişul abdomenului în pancreas, care este situat în stânga jos în cavitatea abdominală, extinzându-se din zona plexului solar sub ficat şi imediat sub plămânul stâng. Mulţumeşte-i pancreasului că secretă enzime digestive, produce insulină şi reglează nivelul glicemiei. Când surâzi în pancreas, controlează

dacă e sănătos şi funcţionează bine.

11. *Splina*: Continuând spre stânga, surâde splinei (fig. 3.39), care se află chiar lângă rinichiul stâng. Nu te îngrijora dacă nu ştii exact unde este. Dacă surâzi în această direcţie, încetul cu încetul vei reuşi să stabileşti legătura cu ea. Dacă e necesar, revino la sursa de energie surâzătoare din faţa ta şi lasă energia surâzătoare să pătrundă în corp prin punctul dintre sprâncene şi să coboare în zona splinei. Pe măsură ce energia surâzătoare, iubitoare se acumulează în splină, las-o să se reverse în rinichi.

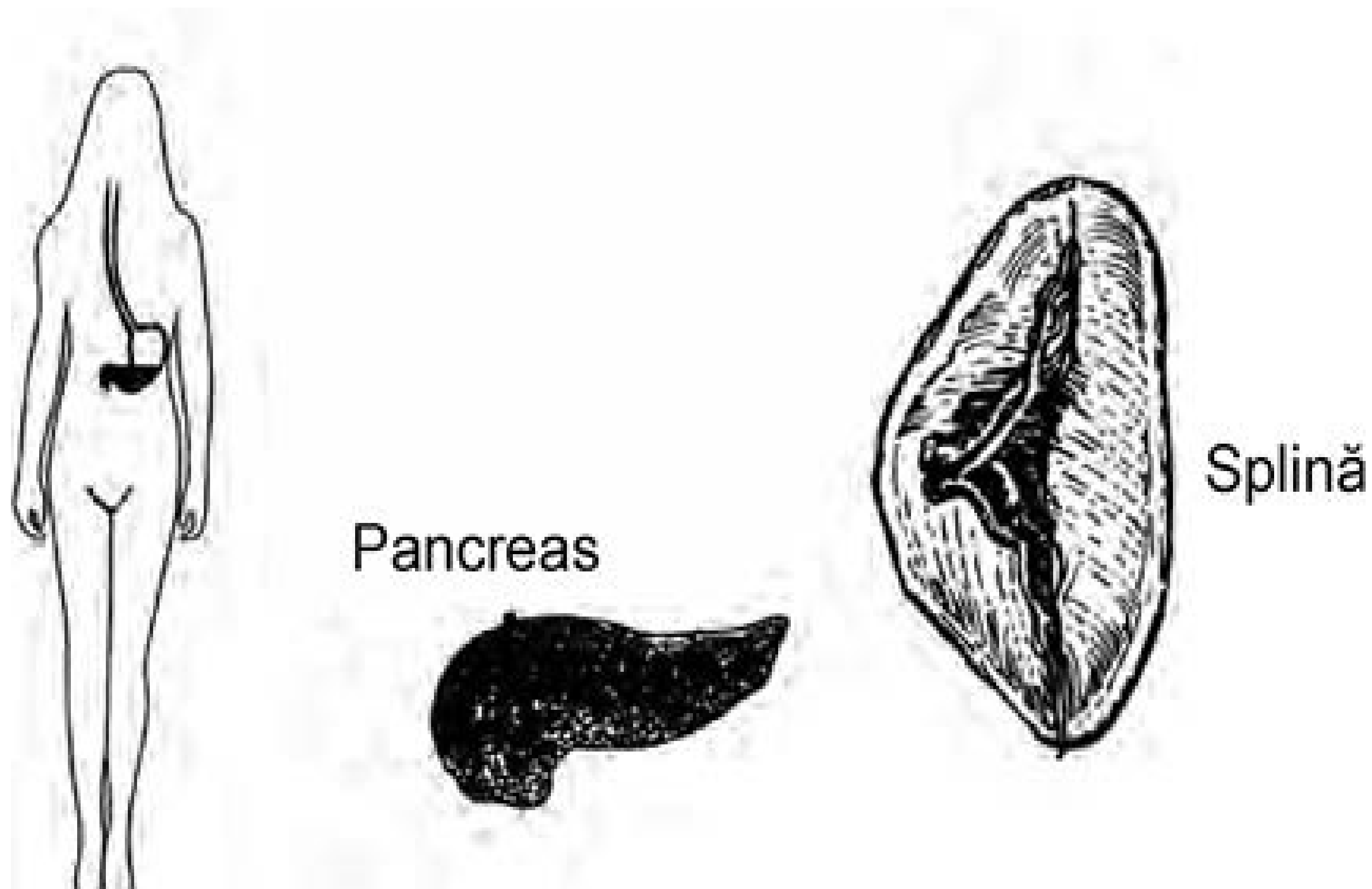


Figura 3.39. *Surâde splinei/pancreasului şi lasă-le să-ţi surâdă la rândul lor*

12. *Rinichii*: Surâde în jos spre rinichi şi simte cum încep să se dilate cu energie radioasă (fig. 3.40). Poţi să-ţi utilizezi vederea lăuntrică pentru a le examina suprafaţa şi a te asigura că e netedă, lucioasă, şi că rinichii filtrează aşa cum trebuie, fără congestii. Rinichii sunt asociaţi cu emoţia fricii. Când le surâzi, frica se topeşte şi virtutea blândeţii poate creşte. Continuă să surâzi în rinichi şi lasă energia surâzătoare să se acumuleze în ei până se umplu.

13. În continuare, trimite energia surâzătoare mai jos, în vezica urinară, uretră, organele genitale şi perineu.

Femei: Punctul de colectare a energiei sexuale feminine este numit Palatul Ovarian şi este situat la aproximativ 8 cm sub ombilic, la jumătatea distanţei dintre ovare. Surâde energiilor acumulate în ovare, uter şi vagin. Mulţumeşte-le ovarelor că produc hormoni şi îţi dau energie sexuală. Adu combinaţia de energie sexuală, surâzătoare şi virtuoasă spre ombilic şi vizualizează energiile rotindu-se în spirală în acest punct.



Figura 3.40. *Surâde rinichilor şi lasă-i să-ţi surâdă la rândul lor*

Bărbaţi: Punctul de colectare a energiei sexuale masculine este numit Palatul Spermal şi e situat cam la 4 cm deasupra rădăcinii penisului, în zona prostatei şi a veziculelor seminale. Surâde şi vizualizează rotirea în spirală a energiilor acumulate în prostată şi testicule. Mulţumeşte-le că produc hormoni şi îţi dau energie sexuală. Adu combinaţia de energie sexuală, surâzătoare şi virtuoasă spre ombilic şi roteşte energiile în spirală în acest punct (fig. 3.14).

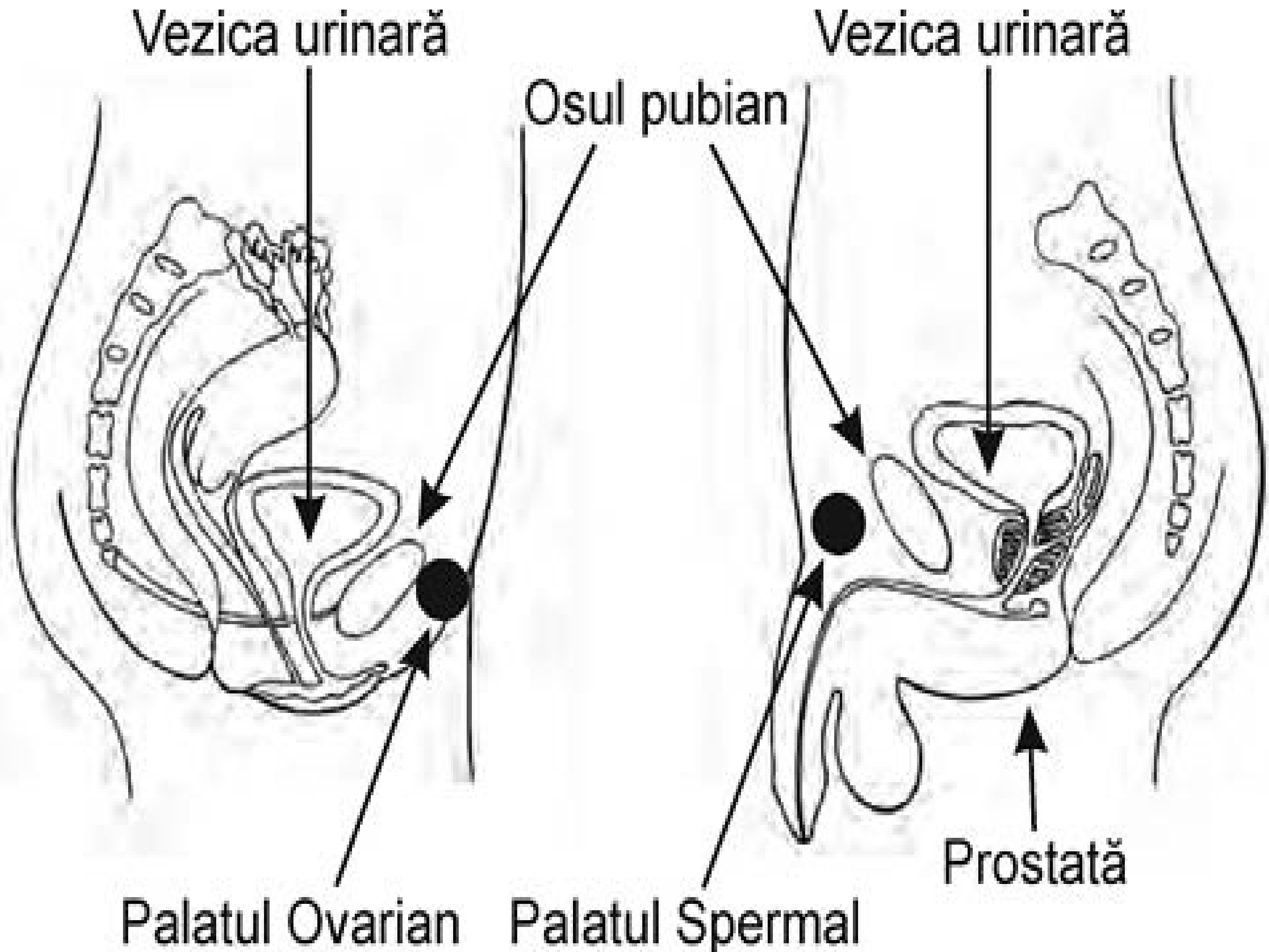


Figura 3.41. *Centrul sexual la femei şi la bărbaţi*

14. Îndreaptă-ţi din nou atenţia asupra sursei de energie surâzătoare din faţa ta. Conştientizează punctul dintre sprâncene şi lasă mai multă energie surâzătoare să intre prin el ca o cascadă ce curge spre organe. Învăluie încă o dată timusul, inima, plămânii, ficatul, pancreasul, splina, rinichii, vezica urinară şi organele sexuale în energie surâzătoare (fig. 3.42). În acest moment ar trebui să te simţi calm şi liniştit. Dacă doreşti să te opreşti, poţi să surâzi în ombilic şi să colectezi energia rotind-o în spirală în centru, acoperind totodată ombilicul cu palmele.

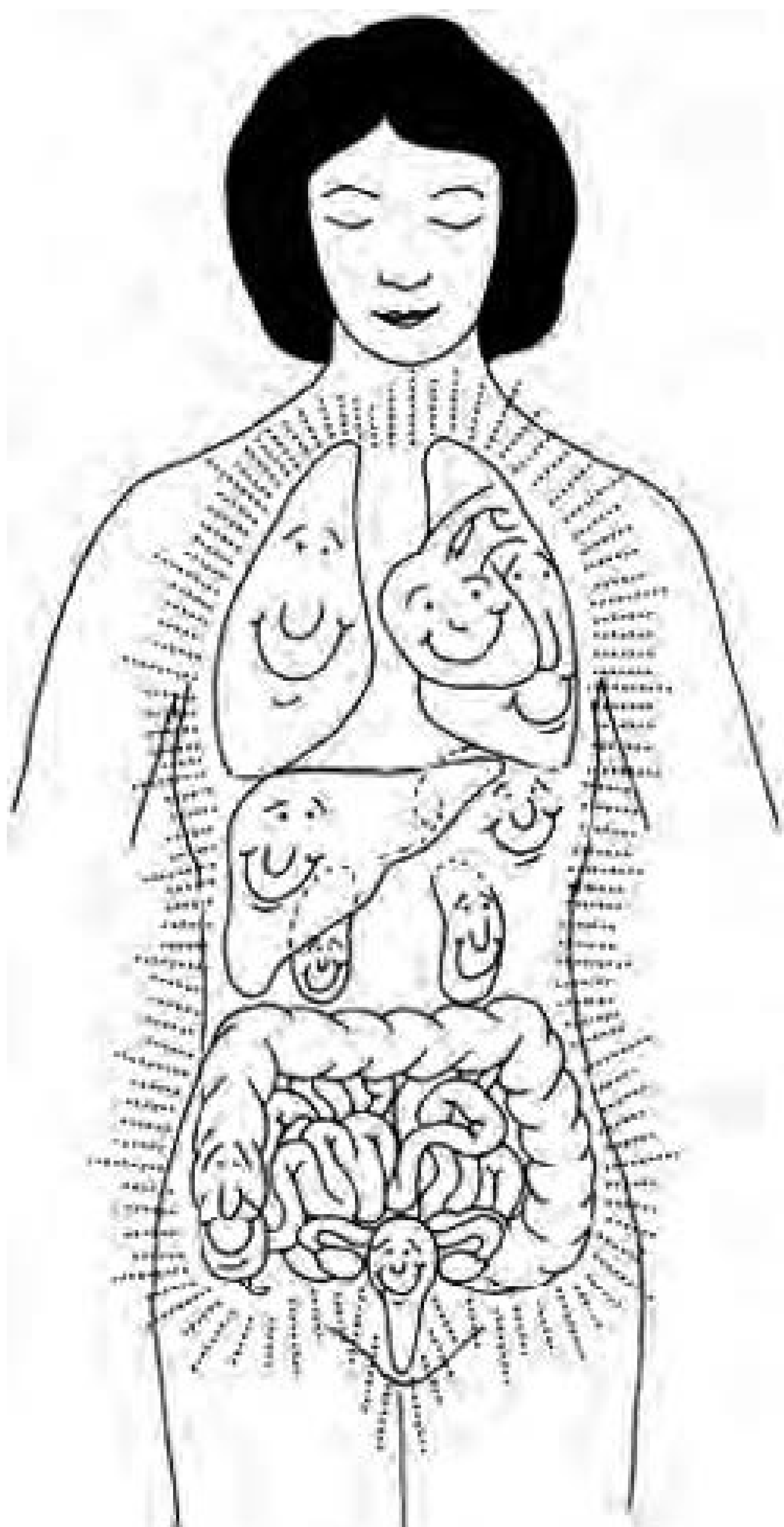


Figura 3.42. *Simte cum toate organele îţi surâd*



Surâsul în tractul digestiv

După ce ai terminat de surâs către organe, îţi poţi îndrepta încă o dată atenţia spre sursa de energie surâzătoare din faţa ta înainte de a direcţiona această energie în jos spre tractul digestiv. Când ai adunat qi din abundenţă, lasă-l să se reverse în jos prin spatele nasului şi în gură. După aceea vei folosi saliva ca pe un vehicul pentru ca această energie să pătrundă în sistemul digestiv (fig. 3.43).

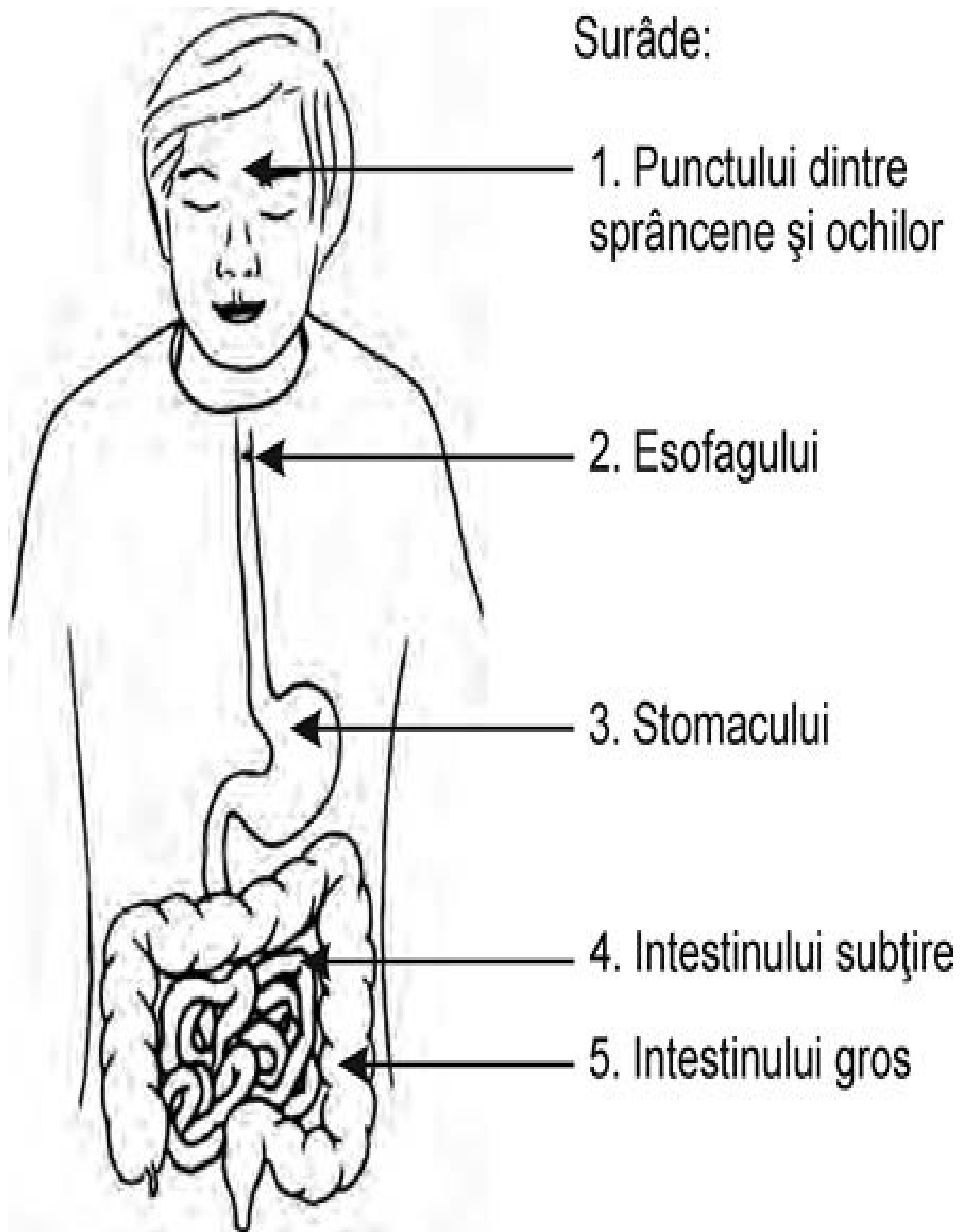

Surâde:
1. Punctului dintre sprâncene şi ochilor
2. Esofagului
3. Stomacului
4. Intestinului subţire
5. Intestinului gros

Figura 3.43. *Surâde tractului digestiv*

Activarea salivei: În taoism, saliva e considerată un fluid preţios. A fost numită „vinul vieţii îndelungate” sau „lichidul de jad”. Multe tehnici speciale includ saliva şi actul înghiţirii. Mişcarea limbii în gură generează mai multă salivă. Există o metodă taoistă pentru intensificarea acestui proces.

Trece-ţi limba peste partea anterioară a dinţilor, cu vârful limbii mergând de-a lungul gingiei. Începe din stânga sus şi trece-ţi limba peste dinţi până în partea dreaptă. Continuă rotirea limbii de la dinţii din dreapta jos – cu vârful limbii îndreptat spre gingia inferioară – până în stânga jos. Revino la dinţii de sus, în stânga. Poţi continua în felul acesta de câteva ori (taoiştii recomandă de 36 de ori), apoi fă acelaşi lucru pe suprafaţa interioară a dinţilor şi gingiilor. Exerciţiul stimulează secreţia unei mari cantităţi de salivă.

Înghiţirea qi-ului: Acum imaginează-ţi că saliva e impregnată cu toată energia surâzătoare ce curge prin punctul dintre sprâncene. Adună saliva într-un bol plasat în centrul limbii. Pune limba pe cerul gurii şi trimite saliva repede, cu o înghiţitură fermă, în stomac, transportând astfel qi-ul în tractul digestiv. În acest fel vei duce energia surâzătoare în jos prin esofag, stomac, intestinul subţire, intestinul gros, rect şi anus.

Sistemul digestiv e foarte sensibil la emoţii şi multe persoane au probleme digestive când sunt supuse stresului. Când corpul este în alertă, ca în cazul reacţiei „luptă sau fugi”, digestia se opreşte şi secreţia sucurilor gastrice încetează în stomac. Acordă aşadar o atenţie deosebită relaxării stomacului şi intestinelor şi ai grijă să observi dacă suprafeţele interioare ale acestor organe sunt iritate. Dedică oricât timp este necesar pentru a aduce energia surâzătoare în orice zonă în care simţi disconfort.



Surâde glandelor, sistemului nervos, măduvei osoase

După ce surâzi tuturor organelor şi tractului digestiv, îndreaptă-ţi încă o dată atenţia spre sursa de energie surâzătoare, situată la maxim 1 m în faţa ta.

1. Trage energia surâzătoare prin punctul dintre sprâncene direct în emisferele cerebrale. Roteşte-ţi ochii în sensul acelor de ceasornic şi apoi în sens contrar de 9-18 ori, pentru a echilibra emisferele stângă şi dreaptă. În timp ce faci acest lucru, simte cum qi-ul se acumulează în creier rotindu-se în spirală odată cu mişcările ochilor. Lasă energia surâzătoare să se acumuleze aici.
2. Localizează glandele pituitară, talamus şi pineală (fig. 3.44). Surâde în glanda pineală, situată la 8-10 cm în spatele celui de-al treilea ochi, şi simte cum înfloreşte. Surâde în talamus, situat chiar deasupra măduvei spinării, puţin mai în spate şi mai sus de glanda pituitară. Surâde în glanda pineală, în creştet.

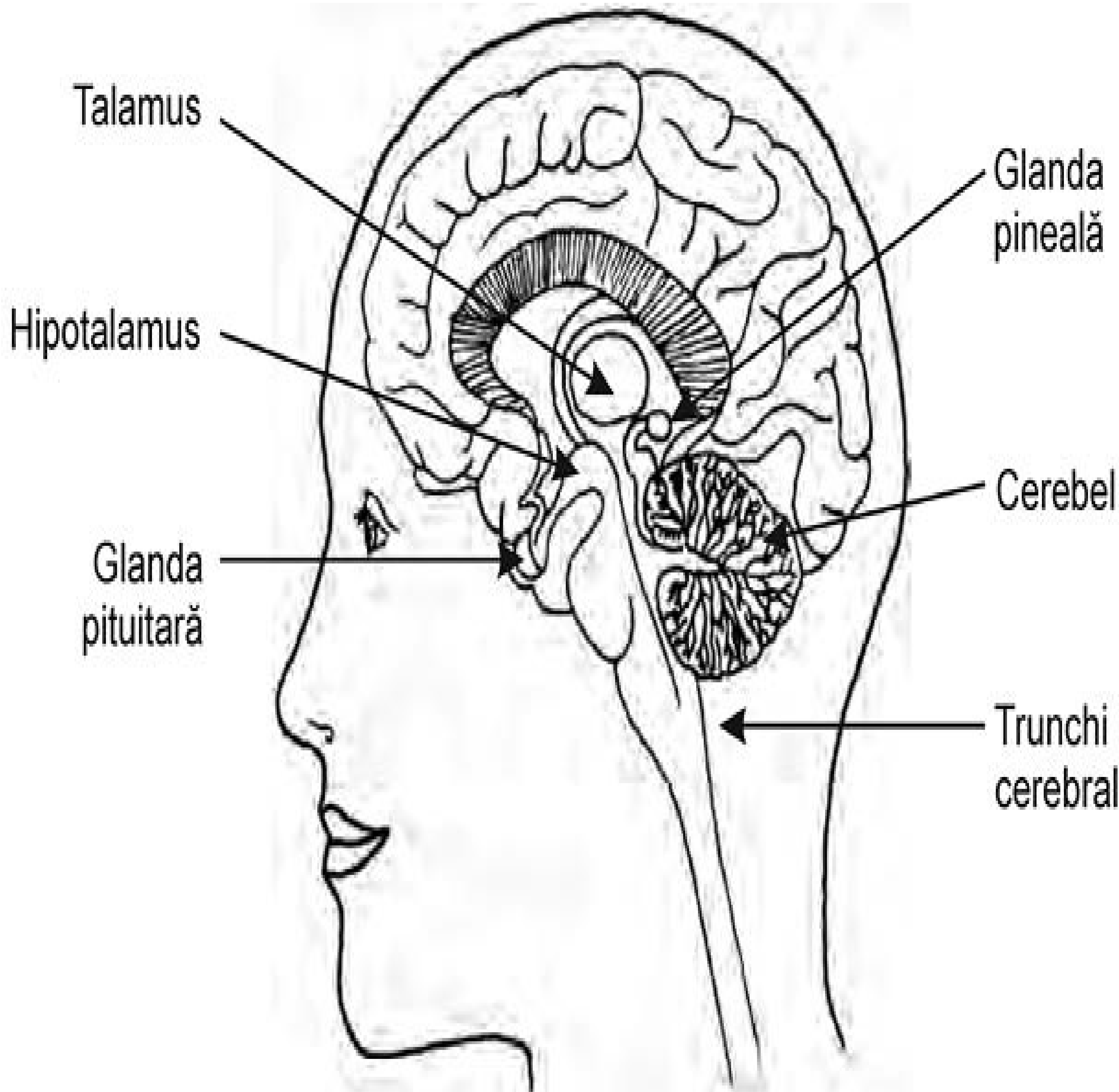


Figura 3.44. *Surâde creierului şi glandelor*

3. Acum, folosindu-ţi puterea minţii şi a ochilor, proiectează energia surâzătoare ca pe o rază de lumină în cutia craniană. Las-o să strălucească în emisfera stângă, apoi să traverseze craniul, strălucind în emisfera dreaptă şi înapoi. Poţi lăsa energia să se rotească în spirală înăuntrul creierului şi apoi să o concentrezi din nou în centrul creierului.
4. Lasă energia surâzătoare să circule în continuare spre partea din spate a craniului. Simte cum craniul respiră; absoarbe qi-ul în craniu şi măduvă. Apoi lasă-l să curgă de-a lungul coloanei vertebrale, vertebră cu vertebră. Avem 24 de vertebre separate: 7 vertebre cervicale, 12 vertebre toracice şi 5 vertebre lombare (fig. 3.45). Adu energia surâzătoare în jurul fiecărei vertebre şi al fiecărui disc, rând pe rând. Apoi continuă să surâzi celor 5 vertebre sudate ale sacrumului şi celor 4 vertebre sudate ale coccisului.



Figura 3.45. *Surâde măduvei spinării şi măduvei osoase*



Colectarea şi stocarea energiei în ombilic

Bărbaţi: Acoperă ombilicul cu ambele palme, stânga deasupra dreptei. Masează de 36 de ori cu o mişcare spiralată în jos spre stânga (în sensul acelor de ceasornic) (fig. 3.46 şi 3.47).

Femei: Acoperă ombilicul cu ambele palme, dreapta deasupra stângii. Masează de 36 de ori cu o mişcare spiralată în jos spre dreapta (în sens contrar acelor de ceasornic) (fig. 3.48).

Bărbaţi şi femei: Inversează direcţia şi masează în spirală înapoi spre ombilic de 24 de ori (acum

bărbaţii masează spiralat în sens contrar acelor de ceasornic; femeile masează spiralat în sensul acelor de ceasornic). Cu fiecare cerc, apropie-te tot mai mult de ombilic.

Acum ai încheiat meditaţia Surâsului Interior şi ar trebui să simţi o creştere a fluxului de qi. Practică acest exerciţiu imediat după trezire. Este cea mai bună metodă din lume pentru reducerea stresului.

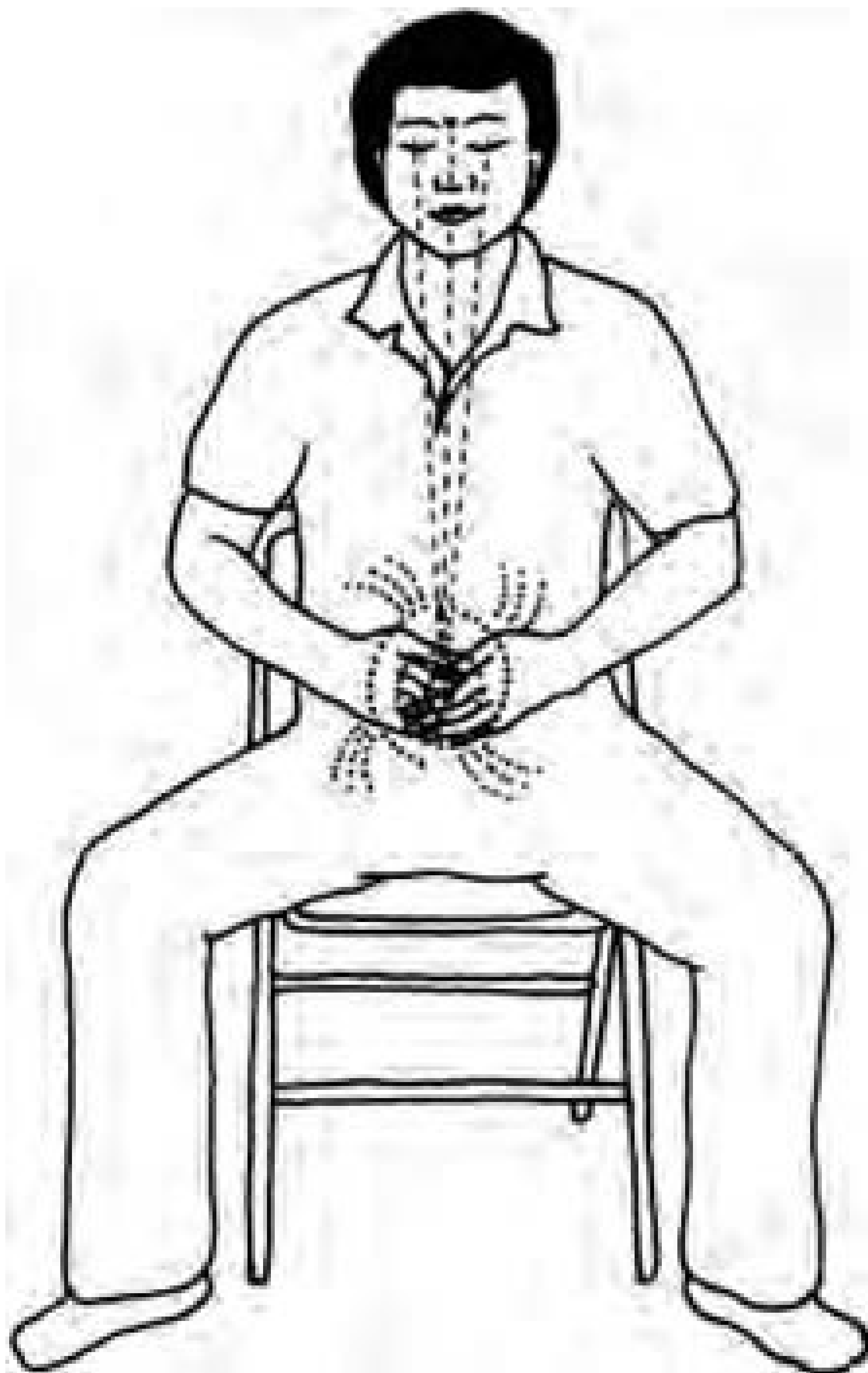
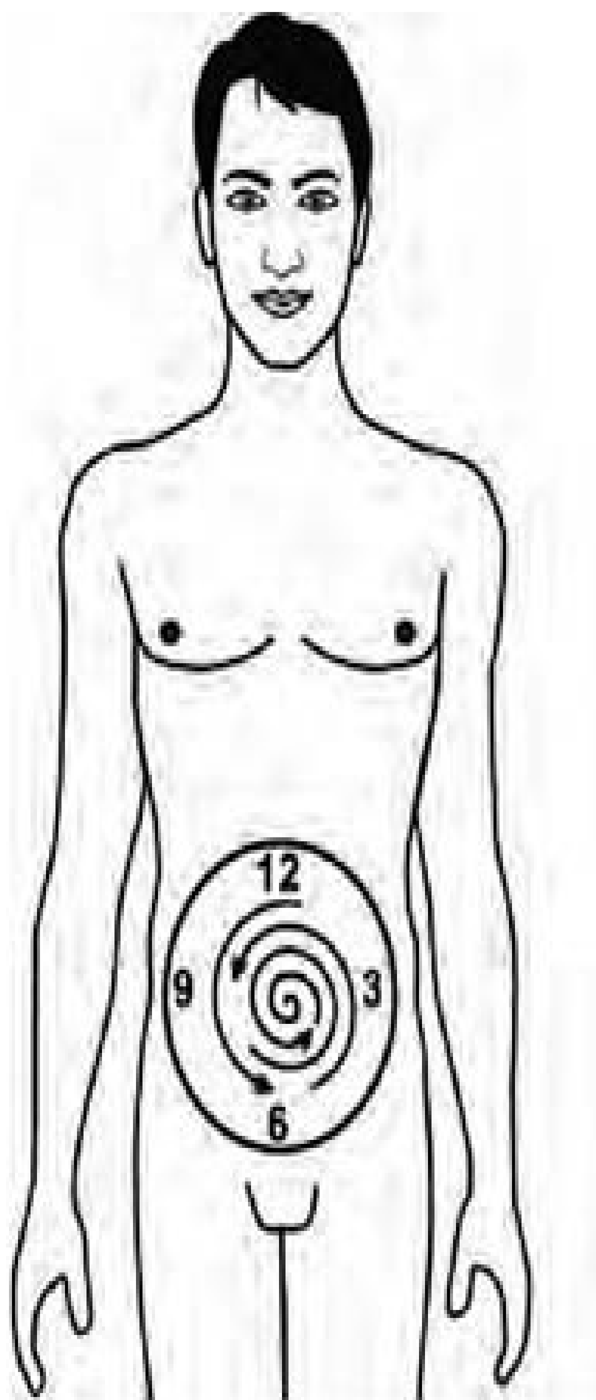
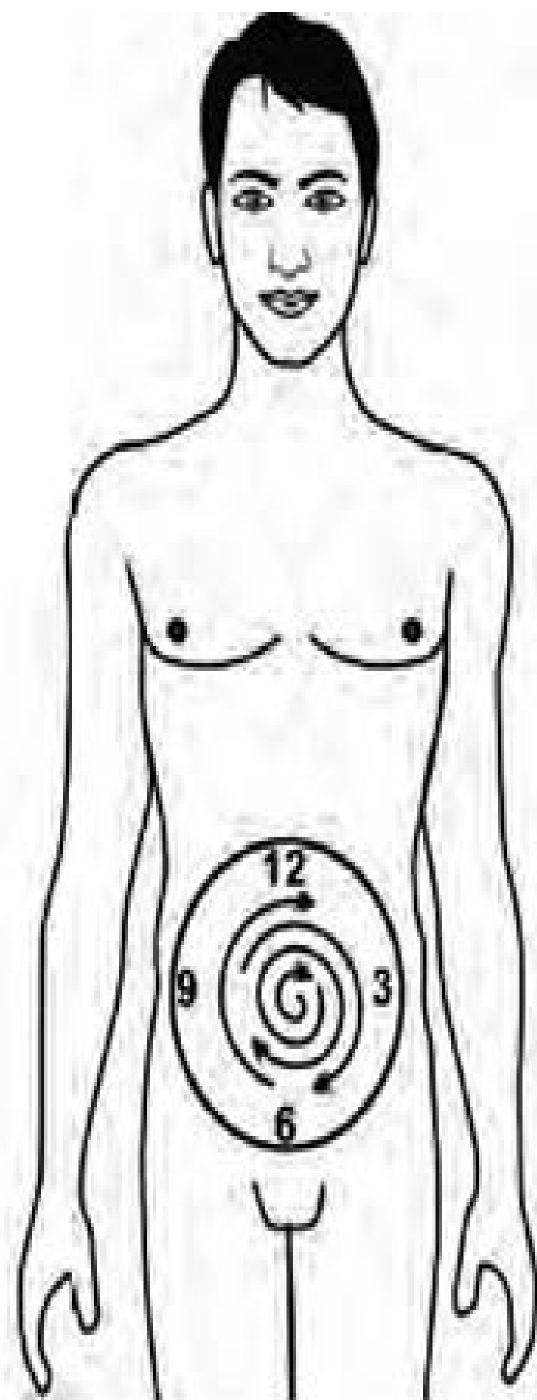


Figura 3.46. *Colectarea şi înmagazinarea energiei*

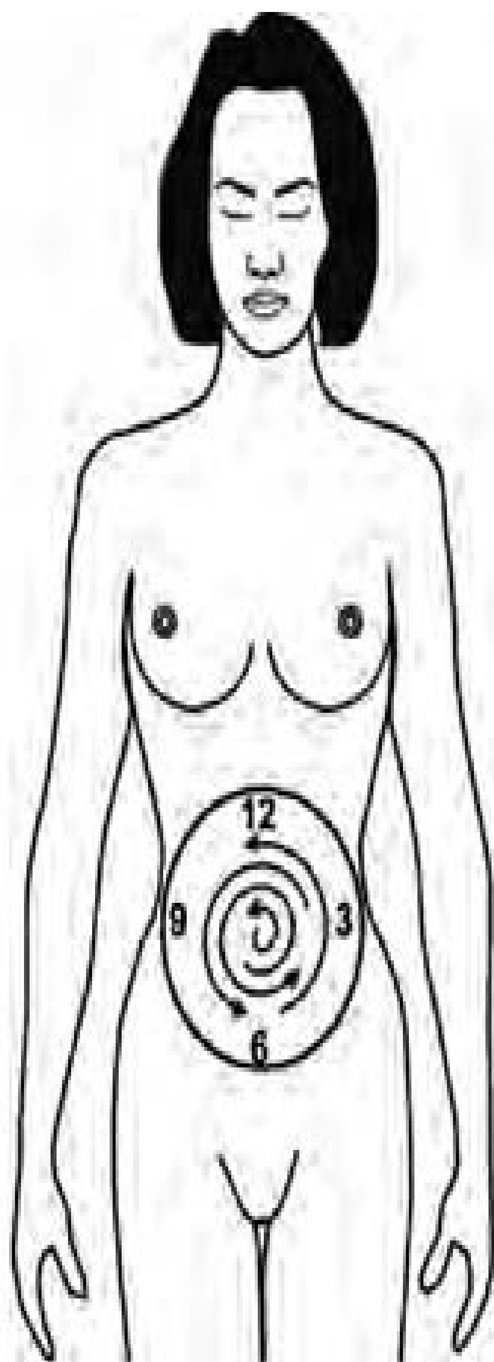


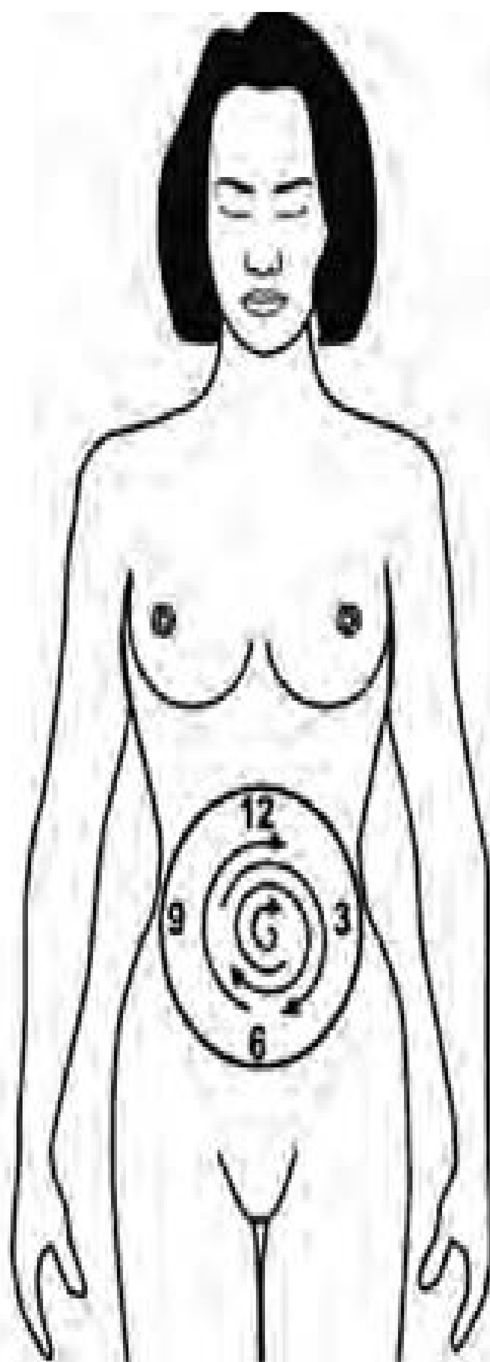


Bărbaţii colectează energia masând cu 36 de mişcări spiralate de la ombilic spre exterior, în sensul acelor de ceasornic.

Apoi masează cu 24 de mişcări spiralate spre interior, încheind la ombilic.

Figura 3.47. *Cum colectează bărbaţii energia*





Femeile colectează energia masând cu 36 de mişcări spiralate de la ombilic spre exterior, în sens contrar acelor de ceasornic.

Apoi masează cu 24 de mişcări spiralate în sensul acelor de ceasornic, terminând la ombilic.

Figura 3.48. *Cum colectează femeile energia*



Cele Şase Sunete Vindecătoare

Cele Şase Sunete Vindecătoare ne ajută să potenţăm vibraţiile bune ale organelor, fortificându-le energiile pozitive. Tot ele vindecă organele, echilibrându-le funcţiile individuale cu restul sistemului intern. Fiecare sunet poate fi emis din orice poziţie, însă practica serioasă începe de obicei din poziţia şezând. Cel mai important aspect al practicii este să detectezi toate energiile emoţionale negative, astfel încât să le poţi transforma în forţă vitală pozitivă. Poţi începe imediat după ce te familiarizezi cu organele şi sunetele corelate cu ele.

Sunetul plămânilor: Plasează limba în spatele dinţilor strânşi şi, cu o expiraţie lungă, lentă, emite sunetul sss-s-s-s-s-s (ca sunetul aburului care iese dintr-un radiator). În fiecare interval de repaus (în timp ce inspiri lent), surâde plămânilor. Reprezintă-ţi-i înconjuraţi de o lumină albă şi concentrează-te pe perceperea virtuţii curajului, care e asociată direct cu energia plămânilor. Asta va spori energia pozitivă a plămânilor.

Sunetul rinichilor: Formează cu buzele un O, ca şi cum te-ai pregăti să sufli într-o lumânare, şi, cu o expiraţie lungă, lentă, emite sunetul ciu-u-u-u-u-u. În fiecare interval de repaus, surâde rinichilor şi reprezintă-ţi-i înconjuraţi de o lumină albastră strălucitoare. Simte virtutea blândeţii, care va spori energia pozitivă a rinichilor.

Sunetul ficatului: Plasează limba în apropiere de cerul gurii şi, cu o expiraţie lungă, lentă, emite sunetul ş-ş-ş-ş-ş-ş. În fiecare interval de repaus, surâde ficatului. Reprezintă-ţi ficatul înconjurat de o lumină verde strălucitoare şi simte virtutea bunătăţii. Asta va spori energia pozitivă a ficatului.

Sunetul inimii: Cu gura larg deschisă, expiră adânc şi lent, emiţând sunetul ho-o-o-o-o-o. În fiecare interval de repaus, surâde inimii şi imaginează-ţi-o înconjurată de o lumină roşie. Simte iubire, bucurie şi fericire, pentru a spori energia pozitivă din inimă.

Sunetul splinei: Plasează şi de această dată limba în apropiere de cerul gurii şi, cu o expiraţie lungă, lentă, emite sunetul hu-u-u-u-u-u, gutural, ca ţipătul unei bufniţe (mai gutural decât sunetul rinichilor). În fiecare interval de repaus, surâde splinei şi imaginează-ţi-o înconjurată de o lumină galbenă strălucitoare. Simte virtutea corectitudinii, care va spori energia pozitivă a splinei.

Sunetul Triplului Arzător: (*Dacă este posibil, practică-l în poziţia întins.*) Cu gura deschisă, expiră lent, emiţând sunetul hi-i-i-i-i-i. În fiecare interval de repaus, încearcă să-ţi imaginezi un făcăleţ uriaş care îţi întinde corpul de la frunte până la degetele picioarelor. Asta va echilibra toate energiile activate de celelalte sunete şi va facilita relaxarea întregului corp.

Exersând zilnic, vei descoperi că energiilor emoţionale negative nu le rămâne decât puţin loc sau chiar deloc unde să crească. E întotdeauna util să îţi faci timp pentru a sorta gunoiul emoţional. Vezi ce poate fi reciclat în interior, aşa cum se reciclează hârtia, sticla şi plasticul din gospodărie. Te vei simţi mult mai bine pe măsură ce înveţi să transformi energiile negative în forţă vitală pozitivă, în loc să le arunci pe umerii celorlalţi.



4

Pregătiri energetice pentru meditaţiile Luminii Vindecătoare

Vom începe prin a învăţa câteva tehnici pentru destinderea corpului, deschiderea canalelor şi activarea fluxului de qi. Cu ajutorul lor vei atrage forţele sinelui superior, universală şi terestră în oase pentru a „spăla măduva" şi vei absorbi aceste energii pentru ca măduva osoasă să se regenereze şi să crească. De asemenea, aceste tehnici reprezintă un fundament bun pentru meditaţia Orbitei Microcosmice, ajutându-te să simţi mai uşor energia cu care vei lucra. Descrierile acestor pregătiri necesită multe cuvinte, însă mişcările sunt simple. Odată ce ai înţeles mişcările, le poţi executa în câteva minute.

Crearea conştiinţei corporale: Dintr-o poziţie comodă, te relaxezi şi surâzi în interior, concentrându-ţi atenţia asupra punctului dintre sprâncene pentru a-l deschide şi mări. Apoi te vei concentra asupra destinderii muşchilor perineului.

Respiraţia spinală şi legănarea spinală: Respiraţia spinală şi legănarea spinală nu sunt incluse în capitolul de faţă, dar le menţionăm întrucât aceste două metode pentru destinderea măduvei spinării sunt extrem de importante şi ar trebui practicate înaintea fiecărei şedinţe de meditaţie. Cititorul e rugat să consulte anexa de la sfârşitul cărţii pentru instrucţiuni amănunţite legate de ambele tehnici.

Tehnici pentru intensificarea senzaţiei de qi: Vei învăţa câteva modalităţi eficiente de a simţi qi-ul. Apoi vei explora diverse metode pentru direcţionarea qi-ului şi creşterea fluxului de qi în anumite zone, inclusiv metode care utilizează mintea şi văzul, atingerea punctelor Orbitei Microcosmice şi tehnici de respiraţie.

Pregătirea pentru meditaţia Orbitei Microcosmice: Pregătirile pentru meditaţia Orbitei Microcosmice includ găsirea unui mediu liniştit şi plăcut, propice practicii, şi procedee exacte pentru găsirea unei poziţii de meditaţie bune.

Activarea qi-ului originar în dan-tien*-ul inferior – Încălzirea Cuptorului*: *Dan-tien*-ul inferior

(situat între ombilic, rinichi şi centrul sexual) este temelia meditaţiei taoiste, locul unde începem şi încheiem fiecare rundă de practică. Vei învăţa modalităţile de trezire a qi-ului originar stocat în *dan-tien*-ul inferior. Mai târziu vei întrebuinţa acest qi originar pentru a iniţia circulaţia qi-ului în Orbita Microcosmică.

Crearea conştiinţei corporale

Poţi face următorul exerciţiu stând în picioare, aşezat sau întins. Încearcă să stai cu coloana vertebrală dreaptă şi aliniată cu şoldurile, umerii şi capul.

Dacă preferi să stai în picioare, ţine-ţi picioarele depărtate la o distanţă egală cu lăţimea umerilor, lăsând aproximativ 70% din greutate pe călcâie şi 30% pe pernuţele tălpilor. De asemenea, ţine-ţi degetele de la picioare uşor răsfirate.



Paşi iniţiali

1. Relaxează-ţi toate încheieturile scuturând uşor corpul, mâinile şi coloana vertebrală (fig. 4.1). Odihneşte-te, conştientizează măduva spinării şi menţine-ţi încheieturile foarte destinse. Îndreaptă-ţi mijlocul spatelui (regiunea vertebrei T11) şi menţine alinierea coloanei.



Figura 4.1. *Scutură-ţi toate încheieturile pentru a le destinde şi a le simţi deschise*

2. Relaxează-ţi umerii, ţinând gâtul drept. Ar trebui să-ţi simţi capul ca şi cum ar fi suspendat. Cel mai important e să te relaxezi.
3. Ţine genunchii degajaţi şi flexibili, fără a-i îndoi. Ar trebui să fie drepţi în mod confortabil, fără să fie blocaţi.
4. Respiră normal. Nu încerca să controlezi respiraţia; dimpotrivă, uită încetul cu încetul de ea. Respiraţia ar trebui să fie în mod firesc liniştită şi lină.
5. Dacă preferi poziţia şezând sau întins, se aplică aceleaşi reguli: relaxează-te şi stai confortabil,

menţinând alinierea coloanei fără să forţezi. Respiră normal, fără a încerca să controlezi respiraţia. Dacă stai aşezat, tălpile ar trebui să fie lipite de podea, depărtate la o distanţă egală cu lăţimea umerilor. În poziţia întins, poţi aşeza o pernă sub genunchi, pentru a-i ţine uşor îndoiţi.



Deschiderea şi mărirea celui de-al treilea ochi

Cel de-al treilea ochi (punctul dintre sprâncene) se găseşte într-o mică adâncitură a frunţii, situată deasupra spaţiului dintre sprâncene (fig. 4.2). Dacă deschizi acest punct prin meditaţie, la rândul lui el deschide conştiinţa spre adevăr, înţelepciune, bunăvoinţă şi puteri parapsihice. Tot el amplifică puterile latente de vindecare şi vibraţiile corpului. Poţi folosi acest centru pentru a trimite energii altor persoane sau pentru a le primi din univers. Cu frecvenţele emanate din al treilea ochi poţi explora tărâmuri necunoscute, în căutarea unor surse superioare de energie. Amplificând şi transmiţând ratele vibratorii ale virtuţilor tale, poţi atrage frecvenţe superioare şi lumină pe care le vei absorbi şi utiliza în interior.

Deschidere
Veselie
Bunătate
Dragoste
Generozitate

Figura 4.2. *Concentrează energia surâzătoare în punctul dintre sprâncene. Simte virtuţile sincerităţii, iubirii, bunătăţii şi generozităţii*

1. Primul pas pentru deschiderea punctului din cel de-al treilea ochi e să surâzi în interior, relaxând muşchii frunţii (între sprâncene). Poţi masa cu degetele, folosind o mişcare în spirală în jurul zonei, pentru a o destinde (fig. 4.3). De asemenea, poţi să alipeşti degetele arătătoare, să le îndoi şi să apeşi blând ambele articulaţii (a doua încheietură a degetului) pe cel de-al treilea ochi, apoi să le îndepărtezi încet de punct, dar menţinând presiunea încheieturilor lipite una de alta.

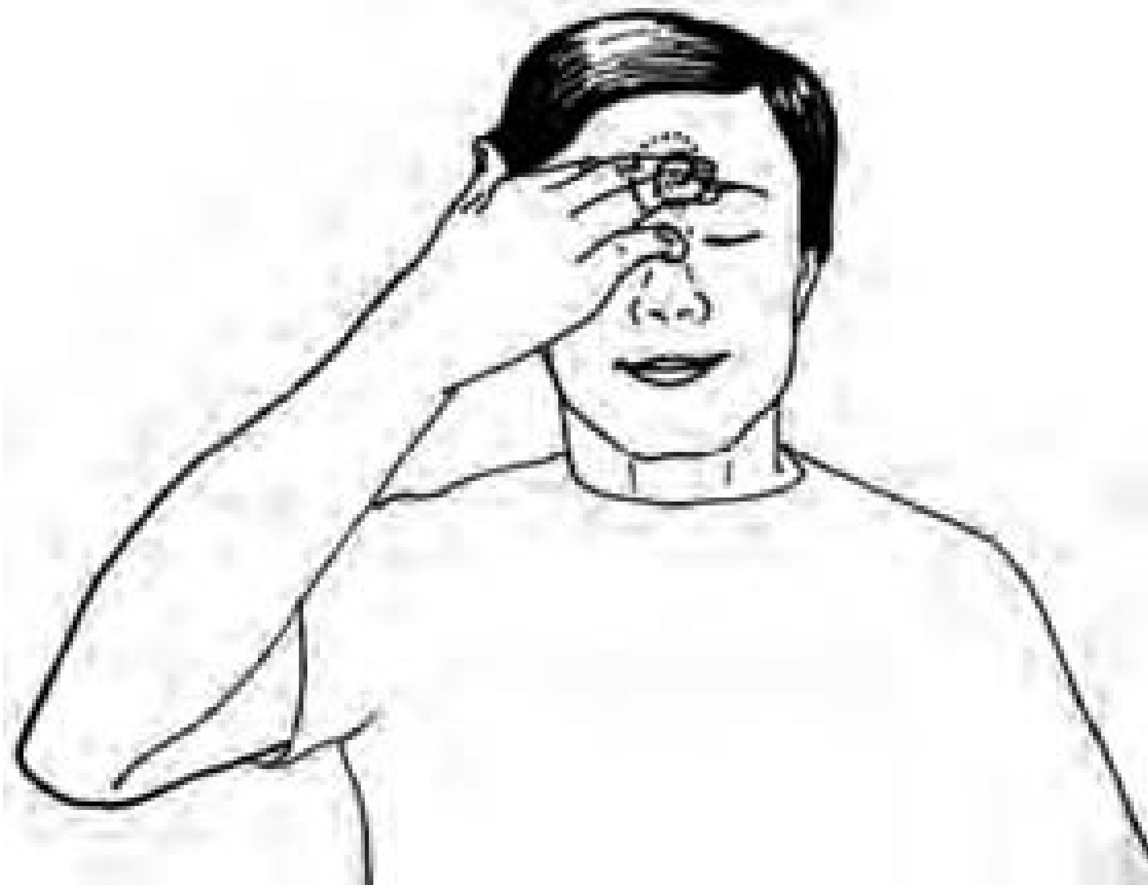


Figura 4.3. *Masează muşchii frunţii (între sprâncene) cu degetele, utilizând o mişcare în spirală pentru a destinde zona*

2. Concentrează energia surâsului asupra acestui punct, apoi simte energia surâzătoare cum radiază din el. Încearcă să simţi şi virtuţile sincerităţii, bunătăţii, iubirii şi generozităţii crescând în tine. Energia surâzătoare se va ridica încetul cu încetul din inimă şi se va propaga afară prin cel de-al treilea ochi.
3. Relaxează-ţi corpul, surâde din inimă şi propagă în exterior energia surâzătoare prin punctul dintre sprâncene (fig. 4.4). Energiile interioare se vor linişti, iar calităţile yin şi yang vor începe să se echilibreze.



Figura 4.4. *Surâde inimii şi lasă inima să surâdă la rândul ei către punctul dintre sprâncene*



Relaxarea muşchilor perineului

Centrul perineului (denumit şi Poarta Vieţii şi a Morţii) se găseşte între organele genitale şi anus. Punctul exact asupra căruia te vei concentra este o adâncitură situată pe perineu (fig. 4.5). Este o poartă extrem de importantă, întrucât controlează circulaţia energiei sexuale, ghidând-o în sus spre centrii superiori, şi împiedică energiile organelor să iasă prin baza corpului (fig. 4.6). Perineul e considerat şi „podeaua” organelor interne, deoarece trebuie să reziste presiunii lor combinate. Când e sănătos şi puternic, perineul ţine organele la locul lor, împiedicându-le să se lase în jos şi să-şi piardă energia prin această poartă.

hui-yin (perineul)

Figura 4.5. *Poarta Vieţii şi a Morţii la bărbaţi*

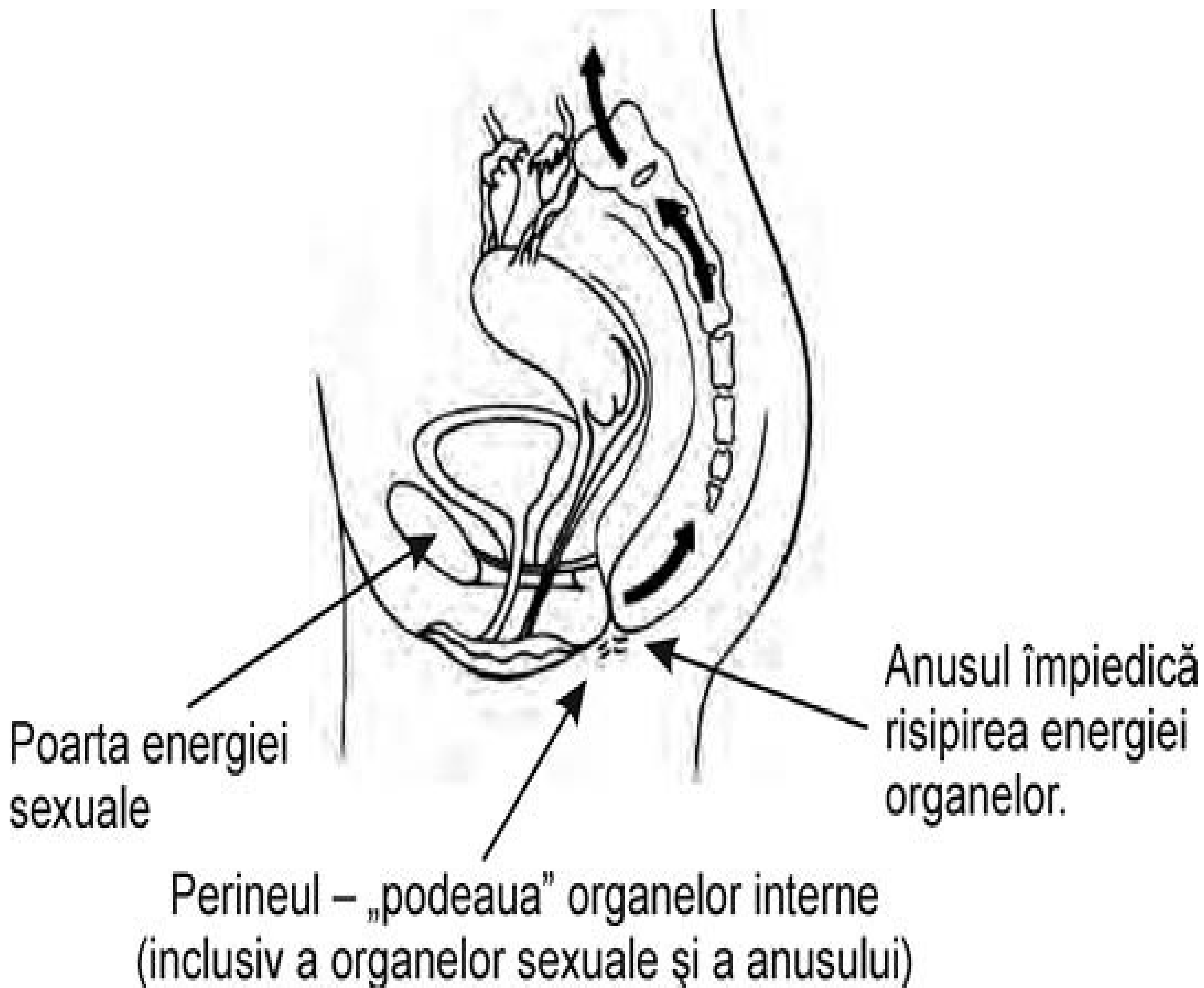
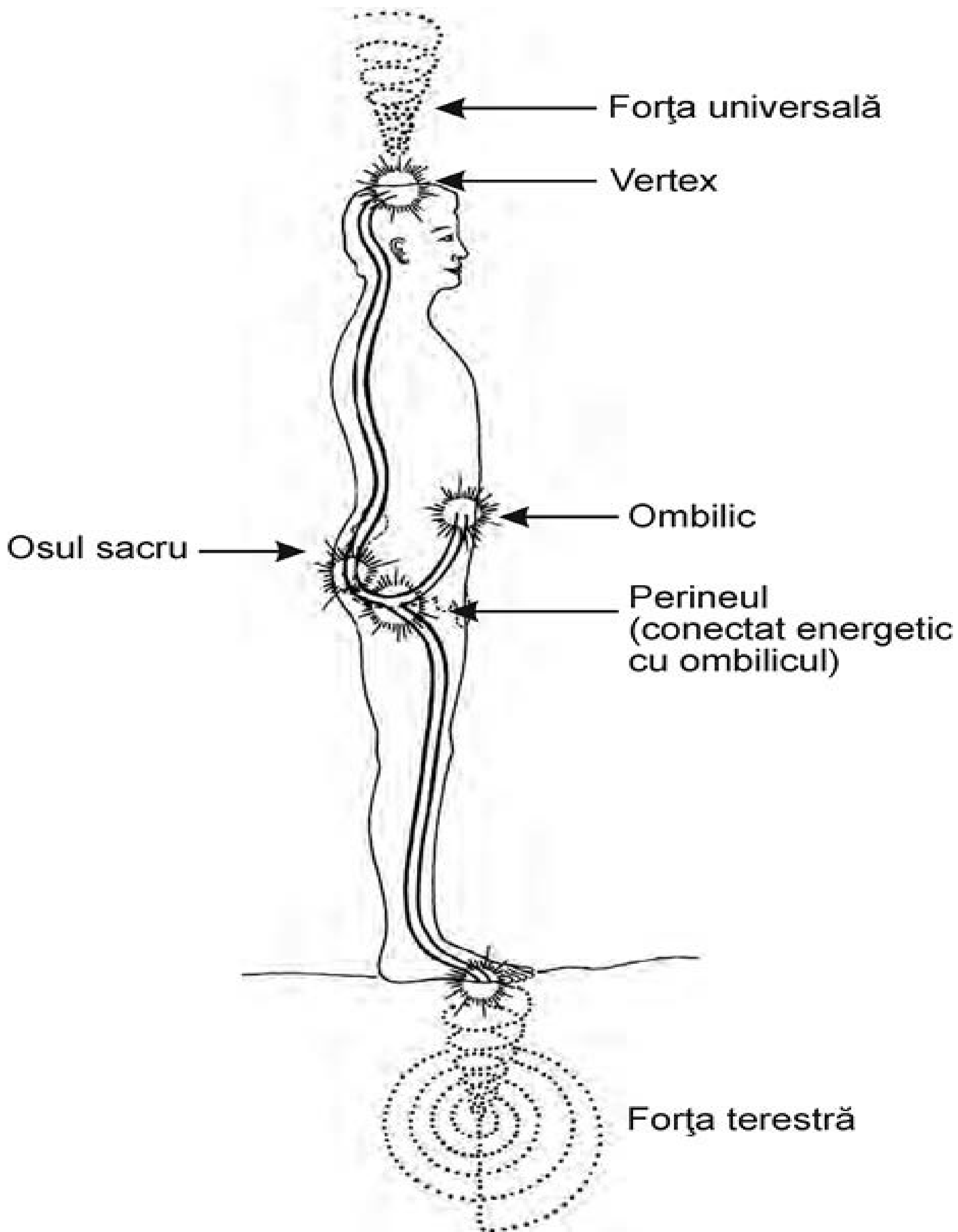


Figura 4.6. *Poarta Vieţii şi a Morţii la femei*



Forţa universală
Vertex
Ombilic
Osul sacru
Perineul
(conectat energetic
cu ombilicul)
Forţa terestră

Figura 4.7. *Nodul de legătură reprezentat de perineu*

De asemenea, acest centru conectează corpul la forţa terestră, care poate fi utilizată pentru curăţarea şi revitalizarea măduvei osoase. (Măduva osoasă constituie una dintre principalele surse de qi.) Acest lucru va stimula deschiderea canalelor şi echilibrarea forţei sinelui superior şi forţei universale absorbite de sus (fig. 4.7). Când energia sexuală este activată, trecând prin perineu, ajută la stabilirea legăturii dintre cele două forţe. Ea reuneşte forţa Pre-Cerească (forţa vitală originară pe care o primim de la părinţii noştri) cu forţele Post-Cereşti pe care le absorbim din mâncare, aer, Soare şi stele. Toate energiile absorbite după naştere ne ajută să ne menţinem forţa vitală. Astfel de interacţiuni depind de rezistenţa perineului şi de legăturile sale energetice.

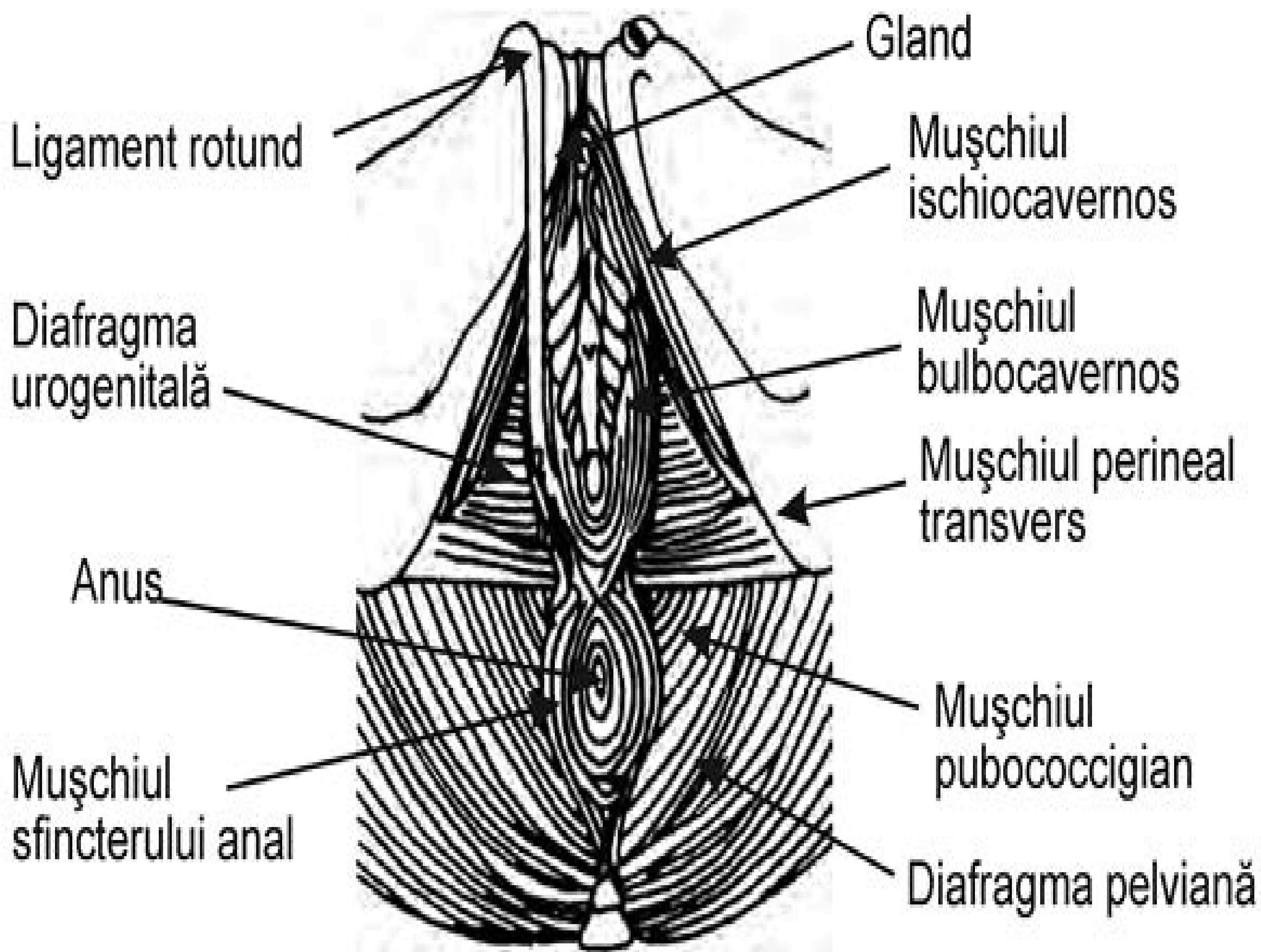


Figura 4.8. *Muşchii perineului*

Relaxarea muşchilor perineului (fig. 4.8) poate fi dificilă, acesta fiind unul dintre motivele pentru care pierdem adeseori senzaţia legăturii lor cu coccisul şi coloana vertebrală. Când aceştia slăbesc şi sunt destinşi în permanenţă, devenim mai predispuşi la boală.

Următorii paşi favorizează dezvoltarea unei sensibilităţi mai mari în acest centru:

1. Masează punctul perineal cu degetele până când simţi că se relaxează (fig. 4.9), apoi contractă muşchii din jurul lui.

2. *Bărbaţi*. Relaxează şi contractă punctul de 3, 6 sau 9 ori într-un set, menţinând strâns fiecare contracţie timp de aproximativ 5 secunde. Efectuează 3-6 seturi.



Figura 4.9. *Masarea punctului perineal*

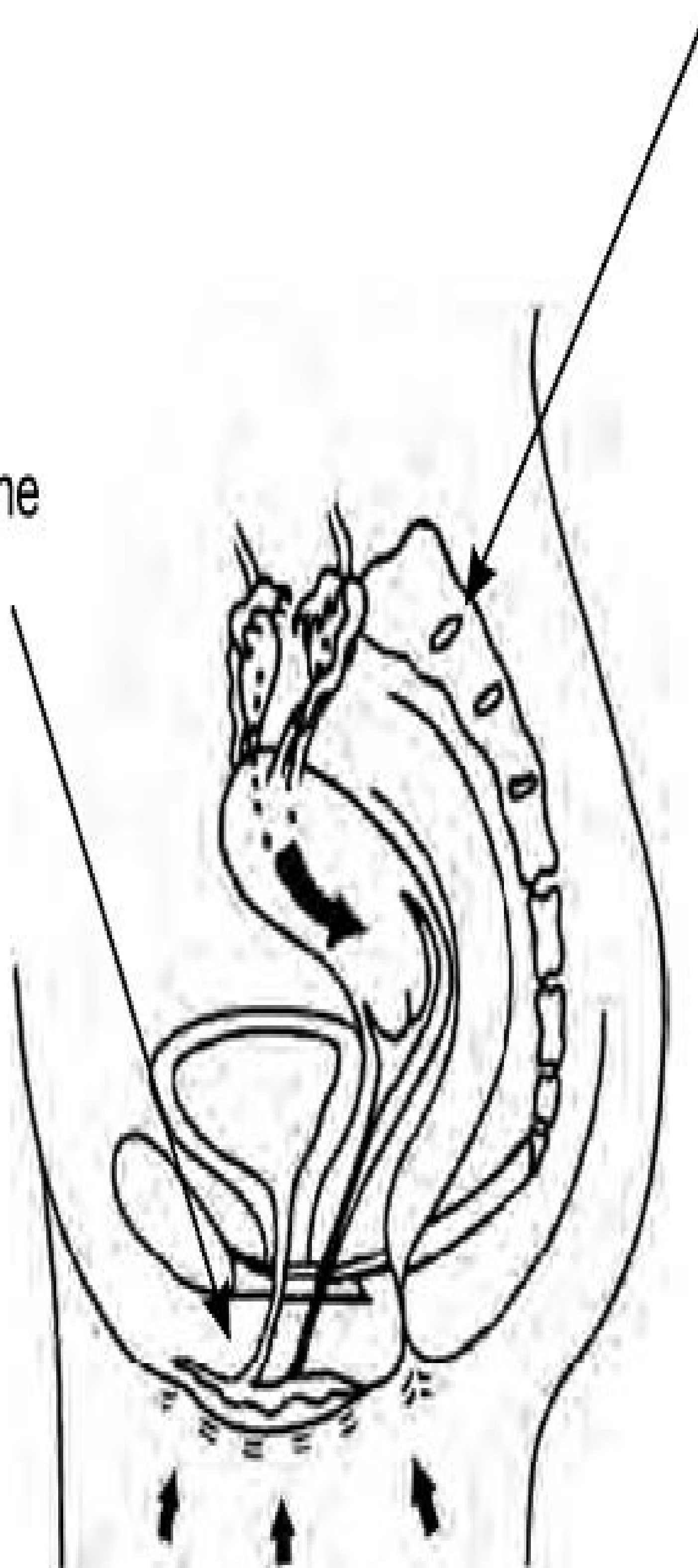


Figura 4.10. *Contractarea muşchilor din jurul perineului*

Femei. Relaxează şi contractă acest punct de 2, 4 sau 6 ori într-un set, menţinând strâns fiecare contracţie timp de aproximativ 5 secunde (fig. 4.10). Efectuează 3-6 seturi.

3. Odihneşte-te şi surâde centrului perineului. Simte legătura lui cu coccisul şi coloana vertebrală.



Perceperea centrilor energetici

Vei învăţa să simţi energia corpului şi a fiecărui organ şi glandă în parte, ceea ce îţi va permite să distingi între influenţele negative şi pozitive şi să-ţi foloseşti mintea şi văzul lăuntric pentru a transforma senzaţiile rele în senzaţii bune. Odată ce ajungi să-ţi cunoşti energiile interioare, îţi va veni mai uşor să simţi forţele universală, a sinelui superior şi terestră. Senzaţia poate să difere de la persoană la persoană.

Unii pot simţi dilatarea sau umflarea zonei ombilicale. Alţii simt că interiorul picioarelor se încălzeşte pe măsură ce un fir de energie caldă se întinde în jos spre tălpi. Dacă ai această senzaţie, o poţi absorbi adânc în oase, pentru a stimula regenerarea măduvei spinării.

Ai putea simţi o amorţeală electrică sau o anumită formă de excitare în organele sexuale. Senzaţia s-ar putea răspândi ulterior în partea superioară a corpului şi e posibil să experimentezi echilibrarea energiilor interioare şi exterioare. Întregul corp ar putea avea o senzaţie de furnicături plăcute. Pentru a încheia exerciţiul, surâde în timp ce relaxezi punctul dintre sprâncene şi concentrezi energia surâzătoare din inimă în zona perineală. Poţi practica surâsul şi relaxarea celui de-al treilea ochi şi a perineului oricând ai câteva momente libere pentru a sta jos sau a te întinde liniştit.

Odată ce stăpâneşti aceste exerciţii, nu trebuie să le repeţi ca încălzire înaintea fiecărei şedinţe de meditaţie. În schimb, le vei găsi încorporate în practica principală a Orbitei Microcosmice.

Tehnici pentru intensificarea senzaţiei de qi în timpul meditaţiei

Ce senzaţie dă qi-ul?

Esenţa meditaţiei Orbitei Microcosmice este utilizarea minţii pentru a deplasa qi-ul în corp într-un circuit care începe şi se termină la ombilic. În acest moment vei dori fireşte să întrebi: „Ce senzaţie dă qi-ul?” şi „Când simt qi-ul, cum reuşesc să îl îndrept acolo unde vreau să meargă?”.

Adevărul este că ai deja qi care îţi circulă pretutindeni în corp. Este forţa vitală care animă corpul. Fără el nu există viaţă! Din păcate, cei mai mulţi dintre noi nu ştiu cum să identifice senzaţiile asociate cu mişcarea qi-ului.

Qi-ul generează multe senzaţii. Printre cele mai comune se numără furnicăturile, căldura, dilatarea şi senzaţia electrică (ca senzaţia dată de electricitatea statică), energia magnetică, pulsaţiile sau efervescenţa. Ele nu sunt qi-ul, ci semne ale unei cantităţi mărite de qi în regiunea respectivă. Qi-ul propriu-zis este mai misterios, subtil dincolo de orice definiţie. Pentru moment este important să detectăm semnele qi-ului.

Mintea călăuzeşte qi-ul

E o zicală în textele taoiste clasice: „Mintea se mişcă şi qi-ul o urmează”. Qi-ul tinde să se acumuleze şi să se intensifice acolo unde ne concentrăm atenţia. Deoarece qi-ul este forţa din spatele oricărei mişcări, simpla concentrare a atenţiei asupra unei zone a corpului va cauza o activitate intensificată în nervii regiunii respective. Activitatea musculară, fluxul limfatic şi circulaţia sangvină pot fi afectate şi ele. Toate aceste sisteme sunt puse în mişcare de qi, astfel încât circulaţia qi-ului într-o anumită zonă creşte cu necesitate odată cu intensificarea activităţii respectivelor sisteme. Asta înseamnă că influenţăm automat fluxul de qi dintr-o zonă prin simplul fapt că ne concentrăm atenţia asupra acelei regiuni (fig. 4.11).

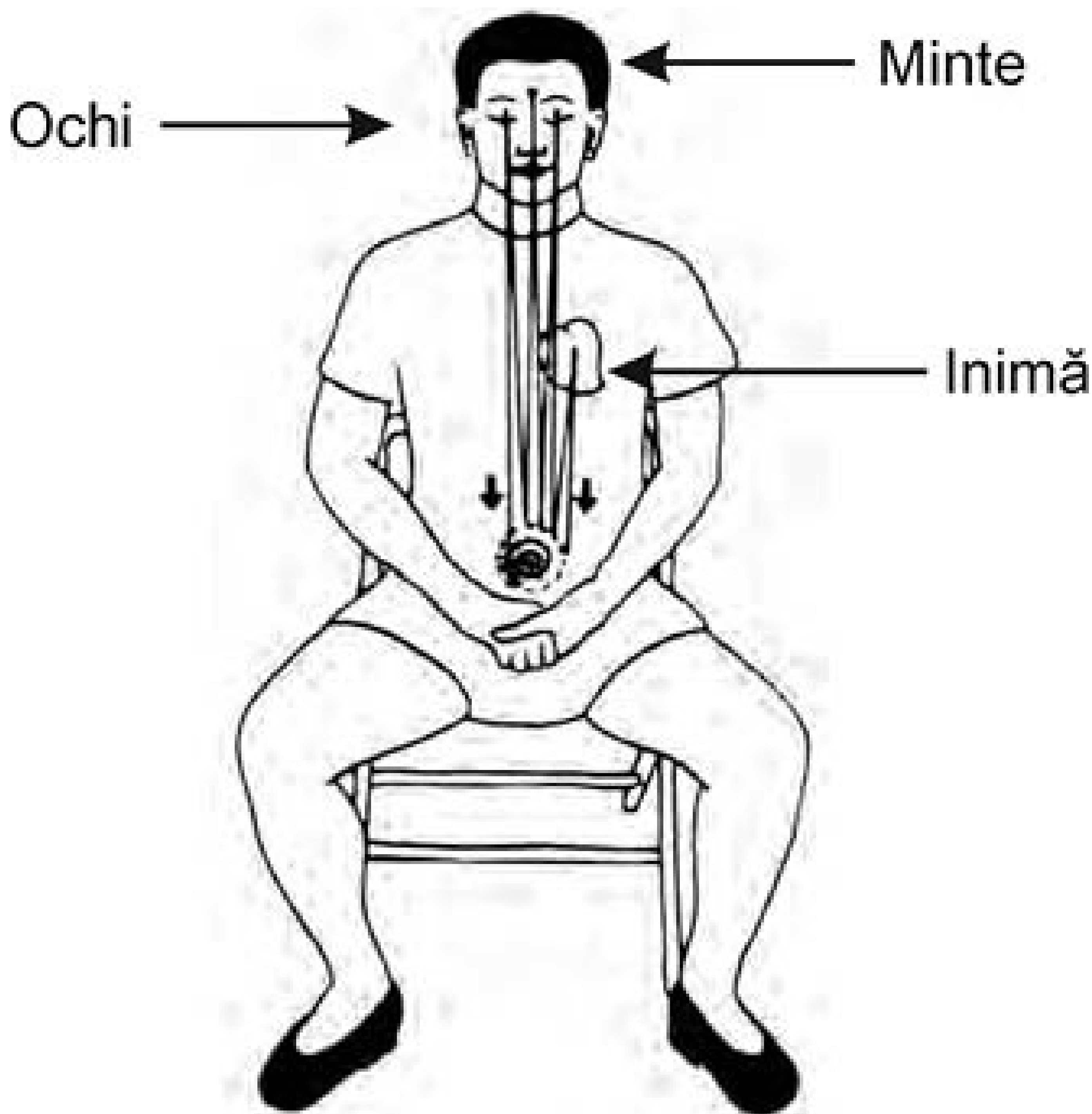


Figura 4.11. *Mintea se mişcă şi qi-ul o urmează*

În timp ce învăţăm practica Orbitei Microcosmice, vom deprinde şi o varietate de tehnici

asociate pentru activarea punctelor, ca spiralarea, atingerea punctelor, aplicarea poziţiilor mâinilor (mudra) şi respiraţia. Toate aceste metode ne ajută să ne întrebuinţăm într-o măsură mai mare puterile mentale pentru a ne creşte gradul de concentrare asupra fiecărui punct. Cu cât concentrarea e mai puternică, cu atât mişcarea qi-ului e mai energică. Înţelegerea acestui lucru e crucială pentru dezvoltarea unei practici eficiente a meditaţiei Orbitei Microcosmice.

Când energia ta curge fără efort prin meridiane şi nu mai trebuie să utilizezi mâinile, respiraţia sau spiralarea pentru a activa punctele, înseamnă că ai atins un nivel mai înalt de măiestrie. Dacă simţi apoi că ai o concentrare mentală suficient de puternică pentru a colecta şi dirija qi-ul fără ajutorul acestor tehnici adiţionale, le poţi folosi la discreţie sau poţi renunţa de tot la întrebuinţarea lor. Ţine minte că ele nu sunt decât nişte tehnici auxiliare pentru ameliorarea practicii esenţiale atunci când e necesar.

Metodele

Spiralarea: legătura minte/ochi

De la vârtejuri, tornade şi electronii care se deplasează în spirale în celulele noastre şi până la formaţiunile spiralate ale galaxiilor şi nebuloaselor, natura se mişcă în spirale. Spiralele creează câmpuri de forţă ca nişte vortexuri de energie care adună, atrag şi concentrează alte energii. Aşa cum natura foloseşte spiralele pretutindeni în univers, şi noi le putem întrebuinţa pentru a ne perfecţiona funcţiile propriului corp prin meditaţie.

Această metodă foloseşte puterea minţii, ochii şi inima pentru a atrage energia în centrele Orbitei Microcosmice, rotind în spirală şi concentrând qi-ul în fiecare punct. Îţi vei îndrepta mintea, ochii şi atenţia înspre interior pentru a simţi centrii, concentrându-te asupra fiecăruia în parte până la apariţia unei senzaţii de energie. Apoi vei continua să-ţi utilizezi mintea şi ochii pentru a ghida energia fiecărui centru la următorul centru de pe traseul Microcosmic, activându-le şi conectându-le energetic, ceea ce produce o senzaţie chinestezică (corporală) ce conturează circuitul Orbitei.

Pentru a învăţa să-ţi antrenezi puterea ochiului lăuntric poţi practica pe etape, aşa cum exersăm alfabetul înainte de a învăţa să scriem. În meditaţia Orbitei Microcosmice utilizăm toate aceste tehnici pentru a ne spori qi-ul. La acest nivel iniţial, energia ar putea da senzaţia că se află imediat sub piele ori că circulă prin straturile mai superficiale ale corpului.

La început vei învăţa să simţi qi-ul prin stimulul fizic pe care îl creezi mişcându-ţi ochii, pe măsură ce îţi dezvolţi capacitatea de a controla mental procesul spiralării. Dacă nu poţi simţi qi-ul după ce foloseşti numai mişcările minţii şi ale ochilor, încearcă să atingi uşor fiecare punct cu mâinile în timpul practicii şi să te concentrezi dincolo de suprafaţa de contact. (În cele din urmă nu vei mai avea nevoie nici de mişcările ochilor, nici de asistenţă fizică.) Următoarele exerciţii te vor ajuta să înveţi cum să simţi qi-ul în timp ce îl mişti în spirală în fiecare punct.



Puterea de spiralare cu ochii deschişi

Spiralarea pornind din centru în sensul acelor de ceasornic are puterea de a concentra qi-ul în centru.

1. Deschide ochii şi, fără să mişti capul, priveşte în sus spre creştet, la dreapta, apoi direct în jos şi la stânga (fig. 4.12).



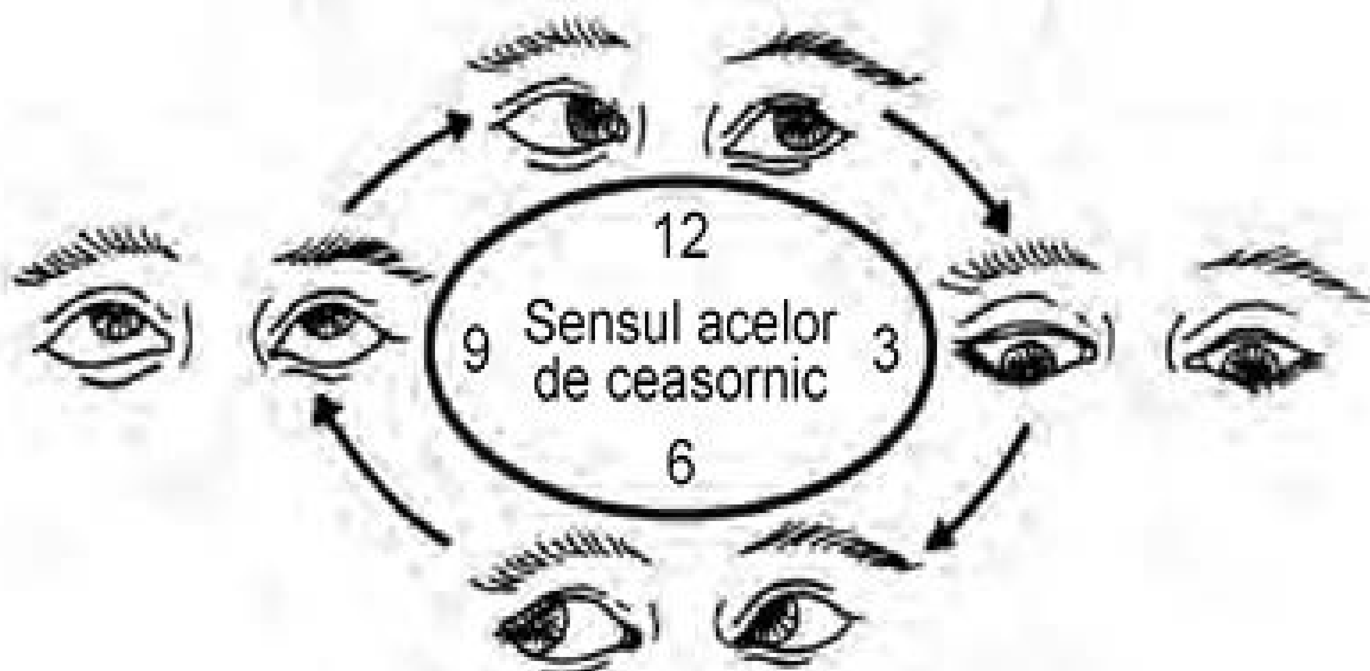


Figura 4.12. *Roteşte-ţi ochii câte un sfert de cerc o dată*

2. Priveşte din nou în sus.
3. Repetă aceşti paşi de 9-36 de ori.

4. Închide ochii, inspiră şi simte energia sau sfera de qi produsă prin spiralare. Expiră şi simte energia concentrându-se între sprâncene. Când puterea de concentrare e suficient de mare, se va inversa şi extinde ca un mini-orgasm sau ca o explozie, eliberând presiunea (fig. 4.13).



Figura 4.13. *Odihneşte-te şi simte energia rotindu-se într-o spirală în punctul dintre sprâncene*

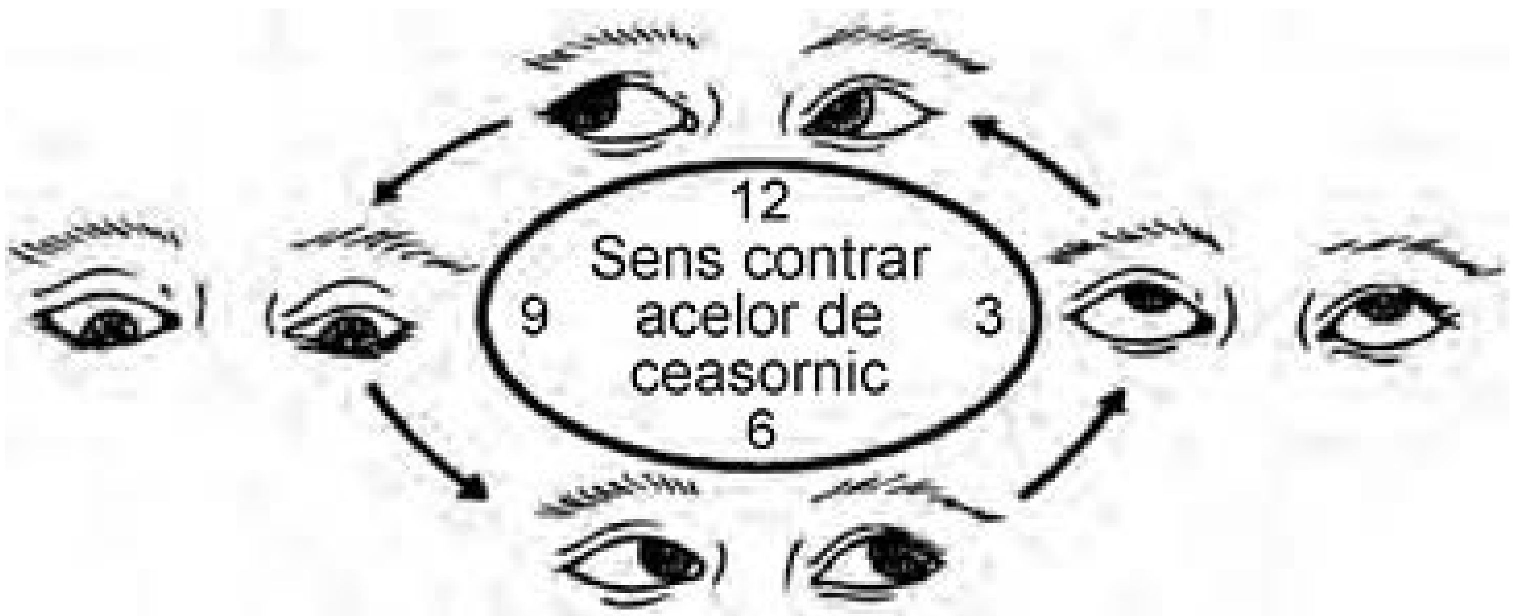


Figura 4.14. *Inversează spiralarea în sens contrar acelor de ceasornic, privind mai întâi spre stânga*

5. Repetă aceiaşi paşi ca pentru spiralarea în sensul acelor de ceasornic, însă mişcă ochii în sens opus.

Inversarea spiralării în sens contrar acelor de ceasornic are puterea de a dilata qi-ul interior pentru

a-l conecta cu qi-ul extern, din afara corpului (fig. 4.14). În punctul de maximă expansiune, fluxul se va inversa şi va pulsa din nou înspre tine.

6. Exerciţiul poate fi efectuat şi pe plan orizontal: priveşte în faţă, priveşte spre dreapta, priveşte în spate (trage ochii uşor în interiorul capului) şi apoi spre stânga. Apoi inversează. Acesta e tiparul pe care îl vei folosi pentru a aduna qi în ombilic. Imaginează-ţi că ai o sferă în zona ombilicală şi exersează rotind-o spre stânga (în sens contrar acelor de ceasornic cum priveşti în jos), apoi inversează sensul, învârtind-o spre dreapta. Poţi coordona mişcările ochilor cu rotaţiile sferei. Unii taoişti vizualizează un simbol tai chi rotitor.



Puterea de spiralare a minţii/ochilor cu ochii închişi

Exerciţiul este identic cu cel anterior, doar că se efectuează cu ochii închişi. Repetă paşii de 9-36 de ori rotind în spirală în sensul acelor de ceasornic, apoi repetă rotind în sens contrar.



Puterea avansată de spiralare a minţii/ochilor fără mişcarea fizică a ochilor

Această practică implică puterea minţii/văzului şi te va ajuta să înveţi cum să-ţi utilizezi vederea lăuntrică. Vei simţi un anumit tip de energie şi mintea ta va forma, cu ajutorul ochiului lăuntric, o imagine a creştetului capului. Îţi poţi întrebuinţa ochiul lăuntric pentru a te examina intern şi pentru a-ţi vindeca părţi ale trupului ori de câte ori este necesar.

1. Închide ochii şi, fără să îi mişti fizic (de asemenea, fără să mişti capul), foloseşte-ţi mintea pentru a privi în sus spre creştet, apoi la dreapta, apoi direct jos, apoi la stânga.
2. Priveşte din nou în sus.
3. Repetă aceşti paşi de 9-36 de ori.
4. Odihneşte-te şi simte energia produsă de spiralare.
5. Repetă aceleaşi operaţii într-o spirală în sens contrar acelor de ceasornic.
6. Repetă exerciţiul mişcând ochiul lăuntric pe orizontală: în faţă, la dreapta, în spate şi la stânga; apoi inversează.

Notă: Începând din acest moment, îţi poţi folosi puterea minţii pentru a lucra cu ochiul lăuntric (dacă eşti o persoană vizuală) sau poţi continua să-ţi mişti ochii fizici pentru a stimula rotirea energiei în spirală.



Nivelul maxim de antrenare a minţii/ochiului: contractarea şi relaxarea pentru a concentra qi-ul înăuntru şi a-l emite în exterior prin pulsaţii

Putem folosi forţa unică a muşchilor ochilor atât pentru a ne activa propriul qi, cât şi pentru a atrage şi concentra în noi qi-ul nelimitat din natură.

Ochii sunt o extensie exterioară a creierului. Ei se află în strânsă legătură atât cu sistemul nervos parasimpatic, cât şi cu cel simpatic. De fapt, ochii sunt atât de importanţi, încât patru dintre cei doisprezece nervi cranieni răspund exclusiv de simţul văzului şi de mişcarea muşchilor oculari (fig. 4.15).

În funcţie de rolurile îndeplinite, muşchii irisului sunt clasificaţi ca yin sau yang. Muşchiul circular al irisului (muşchiul *sphincter pupillae*) micşorează dimensiunea pupilei dacă lumina este prea puternică şi de aceea e considerat yin. Este activat de sistemul nervos parasimpatic, ramura yin a sistemului nervos, asociată cu odihna şi repausul, cu „reacţia de relaxare”, cu încetinirea ritmului cardiac şi alte funcţii yin.

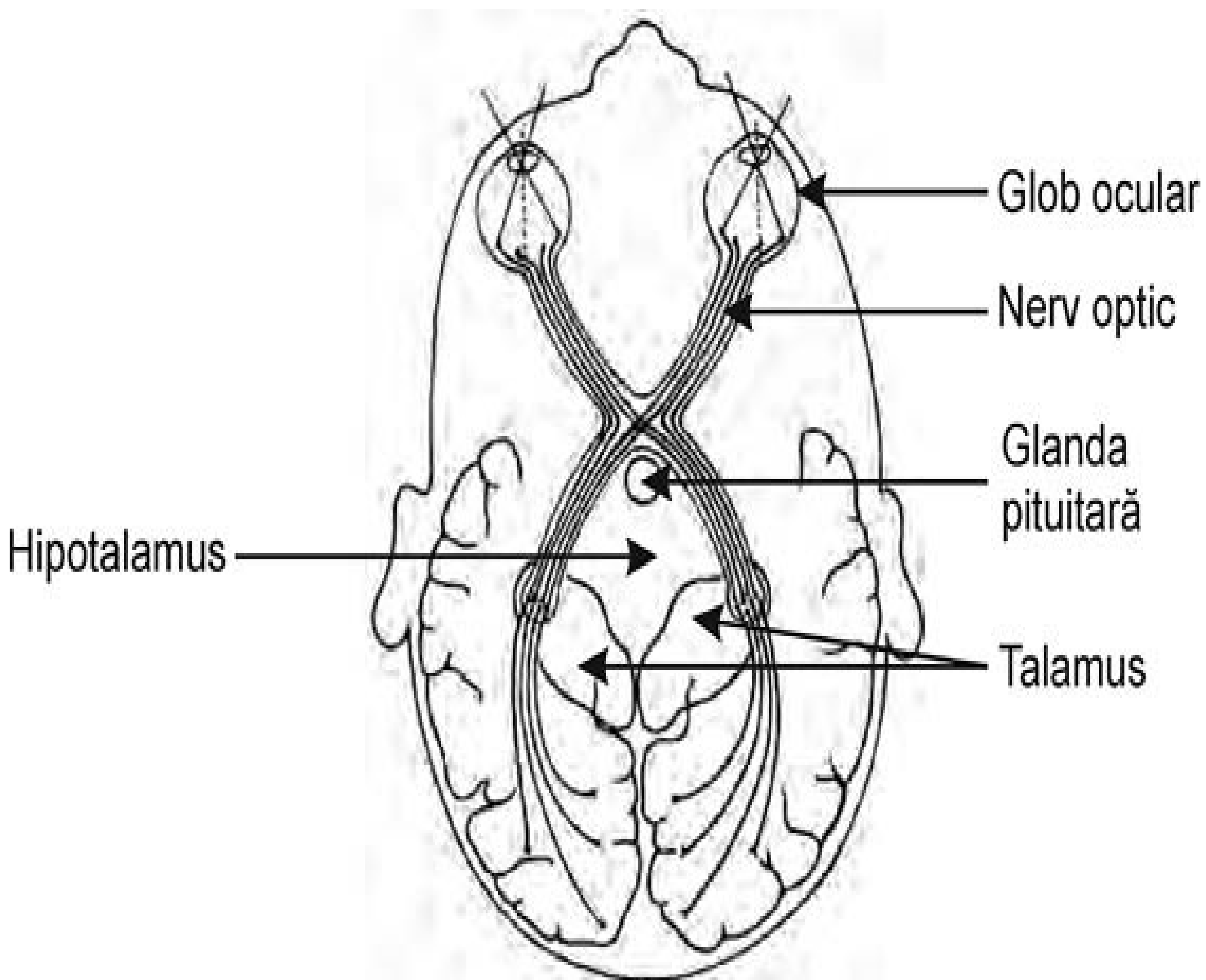


Figura 4.15. *Ochii sunt extensiile exterioare ale creierului*

Muşchiul circular al irisului (fig. 4.16) are legătură cu ceilalţi muşchi sfincteri din corp, ca muşchii orbiculari din jurul ochilor şi gurii, sfincterele anale (vezi fig. 4.8), diafragma urogenitală, muşchii din jurul vaginului şi penisul. Inima are şi ea acelaşi tip de muşchi circular. Contractarea şi relaxarea irisului şi a muşchilor din jurul ochilor va stimula crearea şi activarea unei rezonanţe pulsatorii reflexe cu toţi ceilalţi muşchi circulari. Când toţi aceşti muşchi sunt activaţi, au forţa de a aduna şi concentra puterea minţii/ochiului (fig. 4.17).



Figura 4.16. *Contractarea irisului cu ajutorul muşchiului circular*

Muşchii orbiculari din jurul ochiului

Muşchii orbiculari din jurul gurii

Figura 4.17. *Când toţi aceşti muşchi sunt activaţi, au forţa de a aduna şi a concentra puterea minţii/ochiului*

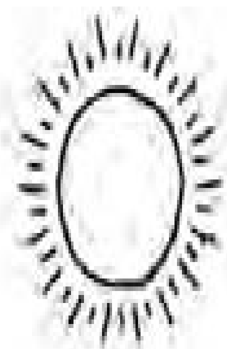
Muşchiul radial al irisului (muşchiul *dilator pupillae*) dilată pupila; e considerat yang. Este activat de sistemul nervos simpatic, ramura yang a sistemului nervos, asociată cu reacţia „luptă sau fugi”, creşterea ritmului cardiac, respiraţia rapidă şi alte reacţii legate de stres sau pericol. Muşchii radiali ai irisului au forţa de a proiecta energia în exterior şi de a ajunge la energii îndepărtate. Muşchii circulari ai irisului au puterea de a atrage şi concentra aceste energii îndepărtate.

Când foloseşti puterea avansată a minţii/ochiului, contractă puternic şi destinde muşchii

circulari ai irisului şi muşchii din jurul ochiului. Aceste contracţii activează automat sfincterele anusului şi organelor sexuale. Odată activată această pulsaţie şi pompare corporală, ţi se va părea foarte uşor să inspiri trăgând energie în corp şi apoi să o aduni înăuntrul tău în timp ce expiri concentrându-te în interior.

Când lumina e strălucitoare (yang), irisul micşorează dimensiunea pupilei (yin), generând o forţă de aspiraţie. Când lumina e slabă (yin), irisul măreşte dimensiunea pupilei (yang), permiţând qi-ului să se dilate.

Exersează concentrarea luminii în corp (fig. 4.18). Priveşte la o lumânare sau lumina soarelui; cele mai sigure momente sunt răsăritul şi asfinţitul, când Soarele e chiar deasupra orizontului. E important să-ţi protejezi retina de vătămări dacă soarele e strălucitor sau puternic; trebuie să clipeşti şi să înclini încet capul înainte şi înapoi. La răsărit şi la asfinţit, ochiul poate privi fără să clipească. În absenţa luminii solare, foloseşte pentru început lumina unei lumânări sau un bec de 60 de waţi, urcând treptat până la 100 de waţi.

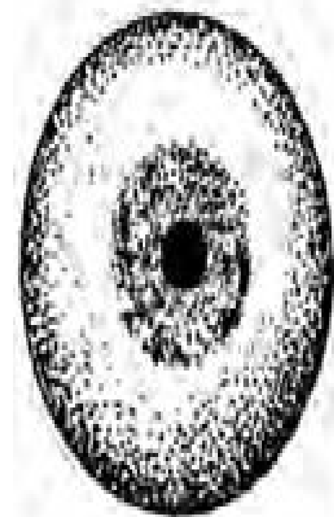


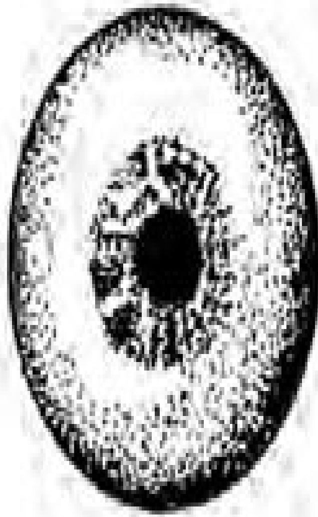




Lumină strălucitoare a soarelui (yang): muşchiul circular al irisului micşorează dimensiunea pupilei (yin)

Lumină slabă (yin): muşchiul radial al irisului măreşte dimensiunea pupilei (yang)





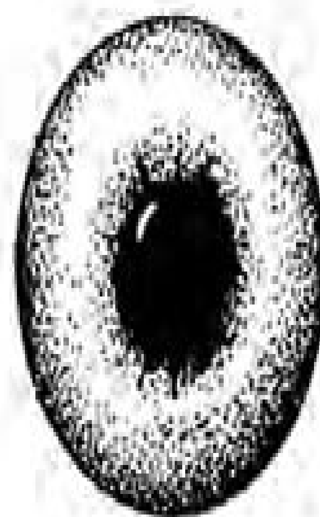


Figura 4.18. *Concentrarea luminii în corp*

1. Uită-te la lumină, inspiră prin punctul dintre sprâncene şi pe gură, închide parţial pleoapele şi micşorează uşor irisul. Simte cum tragi lumina în corp şi reţine-o timp de 10 sau 15 secunde.

2. Expiră, deschide uşor ochii şi concentrează lumina qi în gură. Relaxează-te şi lasă qi-ul să se dilate în gură. Încetul cu încetul vei simţi că esenţa soarelui, numită esenţă solară, devine din ce în ce mai densă.
   Dacă te uiţi la lumina strălucitoare a soarelui, începe prin a clipi de 20-30 de ori. Închide blând ochii şi priveşte lumina din faţa ta. Inspiră uşor, înceţoşează-ţi privirea şi trage lumina înăuntru. Poţi colecta în acelaşi fel şi esenţa Lunii, doar că nu trebuie să clipeşti şi să mişti capul (fig. 4.19). Vezi secţiunea intitulată „Qi-ul Soarelui şi Lunii" din capitolul 11.
   În continuare vom adăuga la acest exerciţiu muşchii orbiculari ai ochilor şi gurii şi muşchii sfincteri ai anusului şi perineului. Surâsul va stimula activarea muşchilor orbiculari ai ochilor şi gurii.
3. Surâde, inspiră lin, înceţoşează-ţi privirea şi contractă uşor muşchii din jurul ochilor şi gurii. Concomitent, simte încordarea uşoară a anusului, perineului şi organului sexual.
4. Percepe asta în timp ce tragi energia luminii în punctul dintre sprâncene şi în gură, încărcând saliva cu ea.
5. Expiră, deschide uşor ochii şi concentrează qi-ul luminii în gură, focalizându-ţi mintea asupra gurii şi salivei în timp ce expiri.
   Nu forţa, căci altfel vei avea crampe în stomac. Dacă se va întâmpla asta, expiră şi relaxează de câteva ori zona crampei, ca să facilitezi destinderea ei. De asemenea, poţi înghiţi saliva (încărcată cu qi din lumina absorbită) în stomac (fig. 4.20).
6. Utilizăm şi limba. Inspiră, apasă limba pe cerul gurii, înceţoşează-ţi privirea şi încordează toţi muşchii ca în cazul paşilor anteriori.

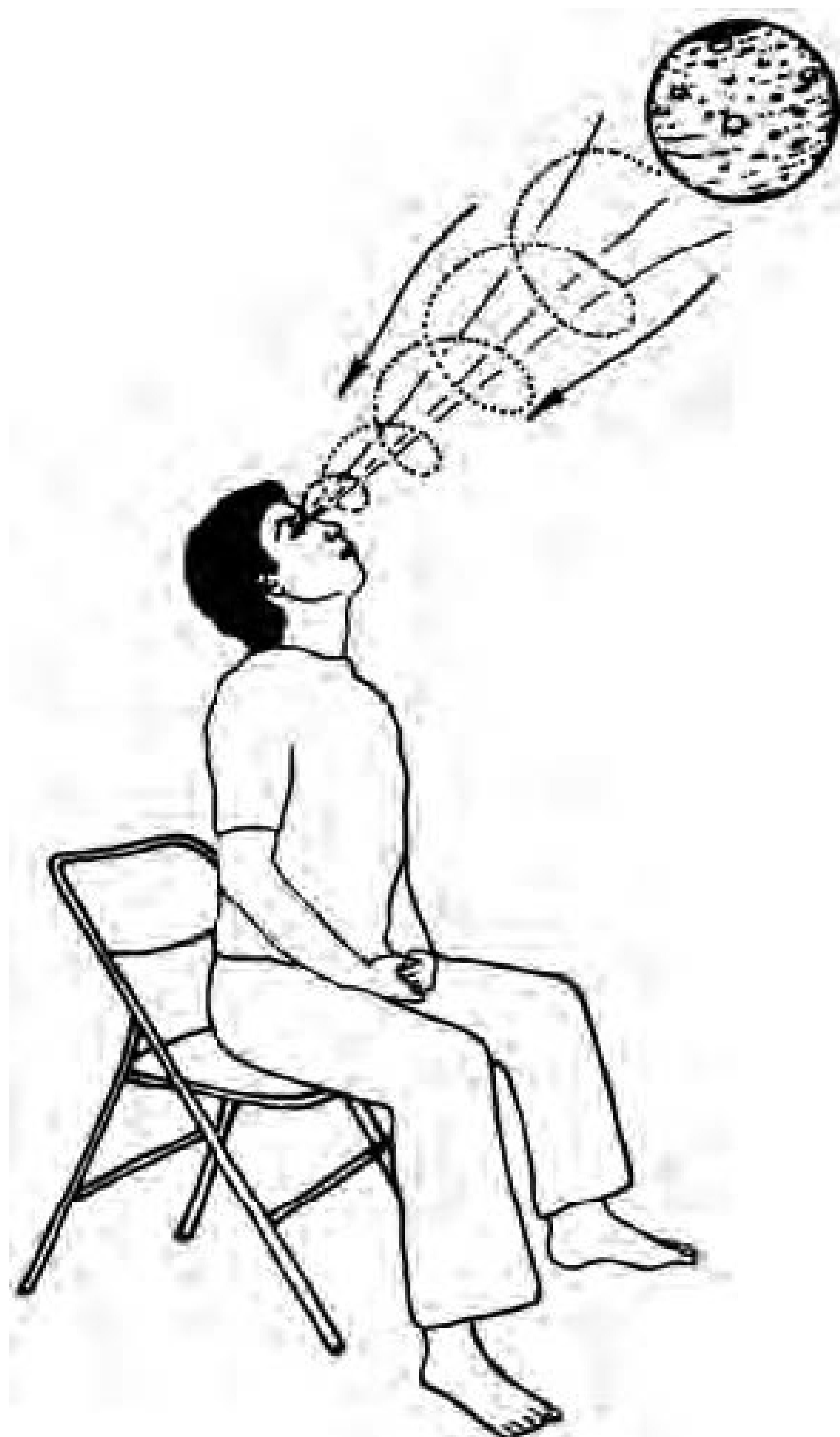


Figura 4.19. *Priveşte la Soare/Lună pentru a colecta esenţa luminii*



Figura 4.20. *Înghite saliva, trimiţând-o în stomac (forţa originară)*

7. Expiră şi relaxează limba, dar continuă să o ţii pe cerul gurii. Urmează întreaga procedură (de la pasul 1 la 7) de 6-9 ori şi fă pauză. Simte că sfera de qi din gură creşte şi că limba începe să

vibreze, traversată parcă de un curent electric.

Utilizarea mâinilor pentru a asista direcţionarea qi-ului

Notă: Această secţiune include explicaţii ale diverselor metode pe care le vei folosi în capitolele următoare. S-ar putea să ai nevoie să revii la aceste explicaţii pe măsură ce progresezi.



Atingerea punctelor

O altă metodă foarte eficientă de a intensifica senzaţia de qi în fiecare centru este să atingi punctul respectiv cu mâna şi să te concentrezi mai profund de punctul de contact pe măsură ce parcurgi meditaţia Orbitei Microcosmice. Pentru a aplica această metodă, ţine palma dreaptă deasupra ombilicului şi mişcă mâna stângă sau degetele ei pentru a atinge punctul sau centrul energetic asupra căruia te concentrezi. Fie plasezi palma astfel încât punctul *lao-gong* din centrul palmei să se găsească chiar deasupra punctului respectiv, fie atingi pur şi simplu punctul cu cele trei degete din mijloc (fig. 4.21). Tehnica este utilă pentru zonele în care aplicarea palmei e prea dificilă.

Mâinile au un flux abundent de qi şi te pot ajuta să direcţionezi qi adiţional în centrii energetici pentru a-i activa. Atingerea punctelor te va ajuta, de asemenea, să concentrezi mai multă atenţie asupra zonelor respective. Cu cât îţi concentrezi mai mult mintea/ochiul asupra fiecărui punct, cu atât mai mult qi se acumulează acolo. În cele din urmă, prin exerciţiu, vei deveni mai sensibil la senzaţiile subtile produse de qi în fiecare centru şi nu vei mai avea nevoie să atingi fiecare punct în parte. Totuşi, în etapele de început, atingerea centrilor energetici te va ajuta enorm în practica meditaţiei Orbitei Microcosmice.

Vârfurile degetelor
au mult qi.

Figura 4.21. *Atingerea ombilicului şi a centrului sexual*

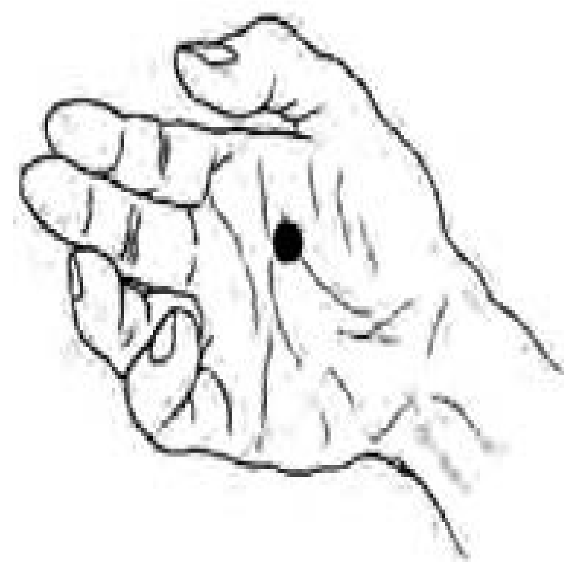


Ţinerea palmelor în dreptul fiecărui punct

Această tehnică pune accentul pe vindecare. Îţi poate spori concentrarea şi creşte sensibilitatea lăuntrică faţă de organe, glande şi sistemul nervos. Ţinând palmele deasupra fiecărui centru şi adăugând focalizarea externă la concentrarea mentală, poţi să ghidezi şi să concentrezi energia în fiecare centru (fig. 4.22).

Ţine palmele la aproximativ 5-7 cm depărtare de fiecare centru, până când simţi energia radiind din ele spre punctul respectiv. Metoda poate fi aplicată şi pentru vindecarea oricărei părţi a corpului care are nevoie de ea, inclusiv organele interne şi glandele. Cu ajutorul minţii, canalizează forţa (sau lumina) universală prin palme spre orice zonă dureroasă.

Punctul *lao-gung* din palmă
(punctul Pericard 8)



Folosește palmele pentru
a acoperi centrul ombilical.

Palma stângă acoperă
Poarta Vieții (*ming-men*).

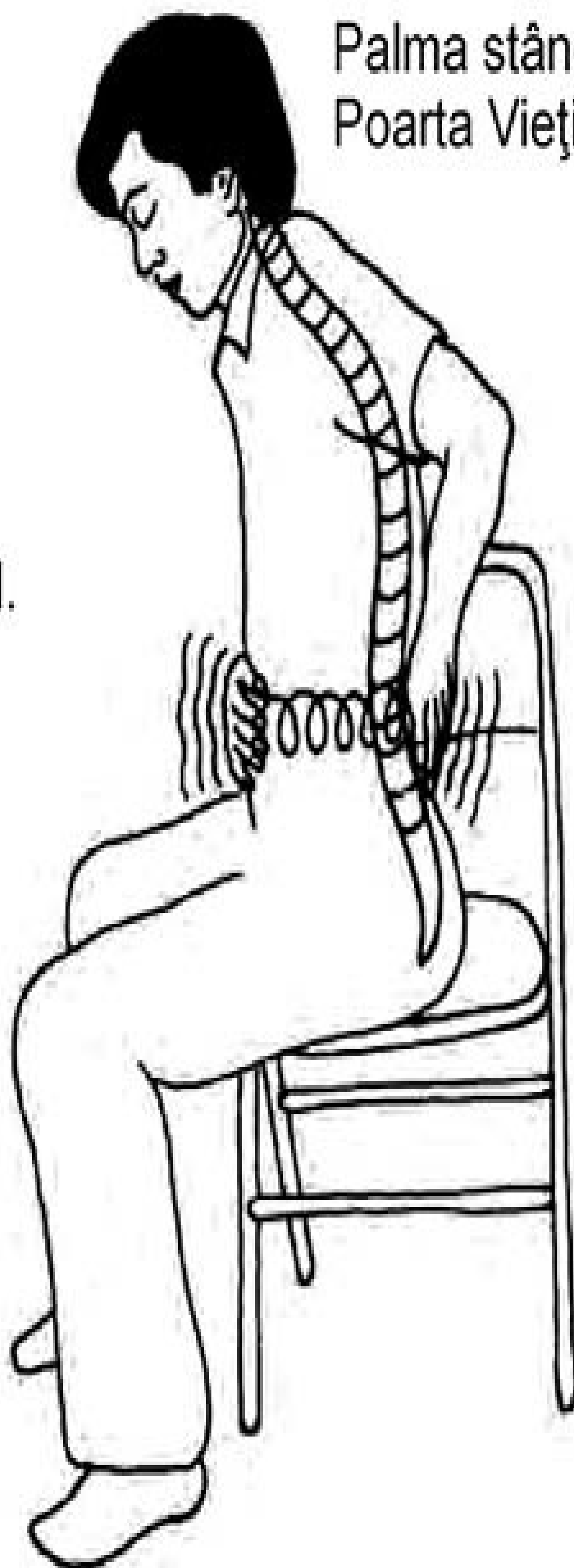


Figura 4.22. *Cu punctul* lao-gong *din palme acoperă ombilicul şi punctul* ming-men

Utilizarea mâinilor în acest fel stimulează şi concentrarea atenţiei, astfel încât mintea să nu rătăcească în timpul meditaţiei. La acest nivel al practicii ai putea simţi că energia a început să se mişte mai adânc înăuntrul tău. Pe măsură ce înveţi prin practică să vezi şi să simţi profund în interiorul organelor, capacitatea ta de a sesiza conectarea canalelor energetice se va îmbunătăţi foarte mult.

Utilizarea respiraţiei pentru reglarea fluxului de qi

Respiraţia cu inspiraţii scurte stimulează circulaţia qi-ului în nervul olfactiv. Respiraţia cu inspiraţii lungi stimulează talamusul, hipotalamusul şi glanda pituitară, care activează centrul creierului şi stimulează nervii (fig. 4.23 şi 4.24).

Figura 4.23. *Nervul olfactiv este conectat cu talamusul, hipotalamusul şi glanda pituitară. Bulbul olfactiv face legătura între hipotalamus şi toate celelalte glande*

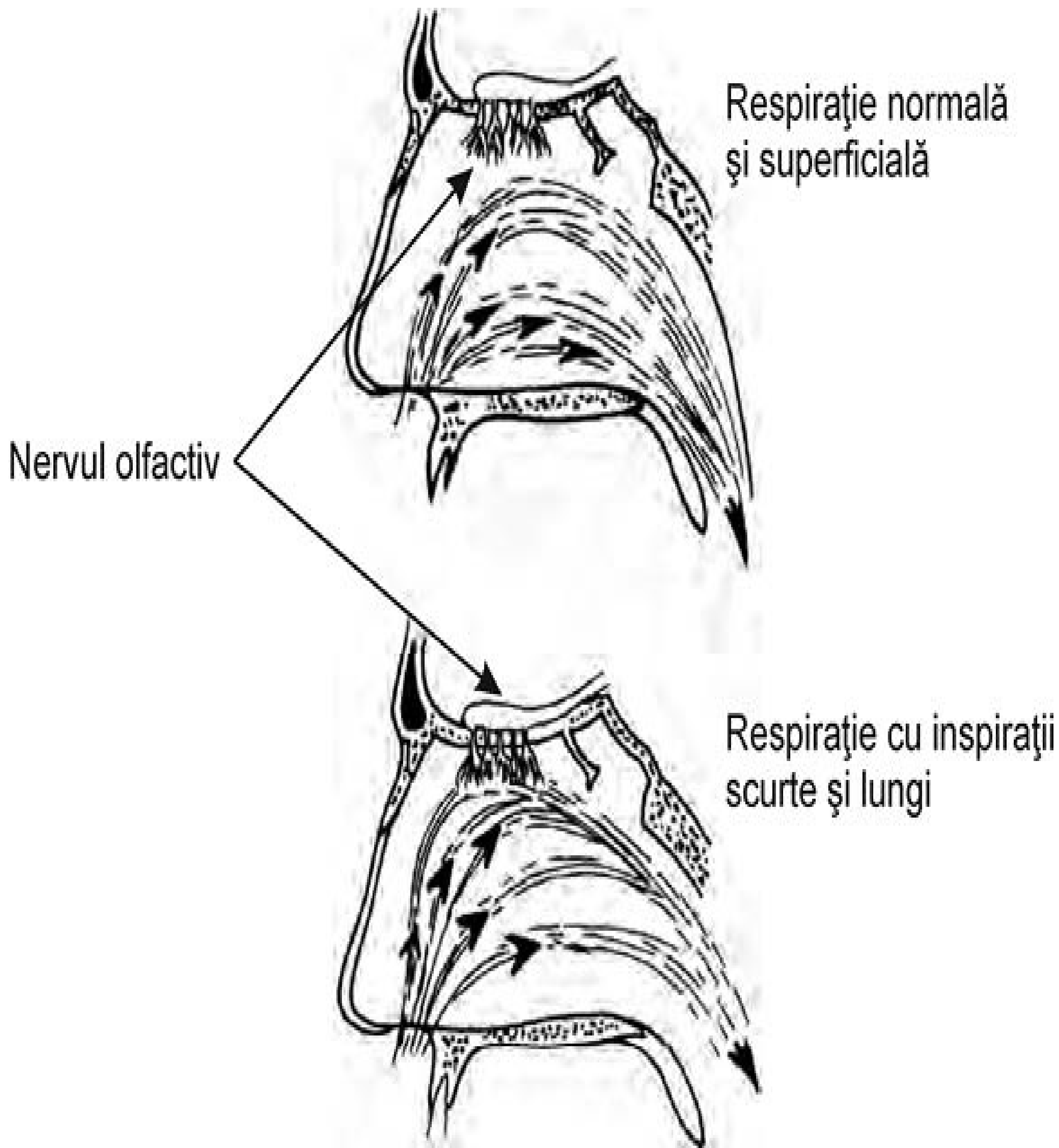


Figura 4.24. *Respiraţia normală şi superficială nu stimulează nervul olfactiv. Respiraţia cu inspiraţii scurte şi lungi stimulează bulbul olfactiv şi, prin urmare, toate celelalte glande*



Respiraţia cu inspiraţii scurte pentru stimularea fluxului de qi

Respiraţia cu inspiraţii scurte combină puterile minţii, ochilor, inimii şi respiraţiei pentru a deschide orice punct energetic (fig. 4.25). Pentru această tehnică va trebui să-ţi ţii respiraţia, deoarece ţinerea respiraţiei concentrează mai mult qi în fiecare punct. Pe fiecare inspiraţie vei lua 3, 6 sau mai multe mici guri de aer. (Cei care nu pot să-şi ţină respiraţia cu uşurinţă pentru mult timp ar trebui să exerseze cu alte metode până îşi ameliorează capacitatea.) Respiraţia cu inspiraţii scurte e deosebit de utilă pentru persoanele cu energie scăzută sau pentru persoanele cu niveluri normale de energie, dar care nu pot simţi deloc fluxul de qi.

Avertisment: Cu acest exerciţiu şi cu orice altă practică qi gong care modifică tiparul natural al respiraţiei se recomandă precauţie. În unele cazuri, când pieptul este prea strâmt sau abdomenul este simţit ca fiind prea plin, ţinerea respiraţiei poate cauza dureri în piept. Persoanele cu probleme pulmonare şi cardiace, glaucom, tensiune ridicată, hemofilie, arterioscleroză şi alte afecţiuni grave nu ar trebui să folosească această metodă.



Figura 4.25. *Respiraţia cu inspiraţii scurte combină puterea minţii, ochilor, inimii şi respiraţiei pentru a deschide orice punct energetic*

1. Inspiră scurt de câteva ori fără să expiri, apoi ţine-ţi respiraţia timp de 5 secunde în care spiralezi energiile într-un anumit centru. După aceea expiră, odihneşte-te şi repetă.
2. Acum concentrează-ţi atenţia asupra ombilicului. Inspiră scurt de 3-6 ori spre ombilic, fără să

expiri. Expiră, concentrează şi reţine energia respiraţiei în ombilic cu ajutorul puterii minţii/ochiului.
3. La început, inspiră scurt de 3-6 ori în fiecare punct. După o vreme nu vei mai avea nevoie decât de 1-3 inspiraţii scurte pentru activarea fiecărui punct, apoi, dacă te simţi confortabil, treci la următorul centru fără să expiri. Pe măsură ce progresezi, vei putea să acoperi mai multe puncte într-o singură inspiraţie.

Avertisment: Expiră ori de câte ori te simţi inconfortabil sau rămâi fără aer! Practica nu se perfecţionează dacă te chinui să-ţi ţii respiraţia mai mult timp. Nu te forţa. Păstrează-ţi starea de relaxare şi de confort.



Respiraţia cu inspiraţii lungi pentru calmare şi concentrarea esenţei qi-ului

Respiraţia cu inspiraţii lungi este utilă pentru persoanele anxioase sau hipersensibile, în cazurile de dureri acute şi stările de tulburare emoţională sau mentală. Mai e întrebuinţată şi pentru tranziţia de la Respiraţia cu inspiraţii scurte la o stare meditativă mai profundă (fig. 4.26).

1. Concentrează-ţi atenţia asupra irisului, muşchilor orbiculari ai ochilor, gurii şi muşchilor sfincteri ai anusului şi perineului.
2. Inspiră uşor şi contractă irisul, muşchii orbiculari şi sfincterele. Respiră lent şi lin, ca şi cum ai trage un fir de mătase prin punctul dintre sprâncene, în jos prin gură, şi du încet respiraţia în punctul dorit. Începe practica de la ombilic.
3. Apoi expiră şi relaxează toţi muşchii, expiră lent şi blând în punctul respectiv, şi simte că reţii esenţa qi-ului acolo (în ciuda faptului că expiri). La sfârşitul expiraţiei, concentrează qi-ul în acel punct. Fă un moment de pauză la sfârşitul expiraţiei. În timpul repausului vei simţi mai multă energie, deoarece respiraţia activează punctul în cauză.

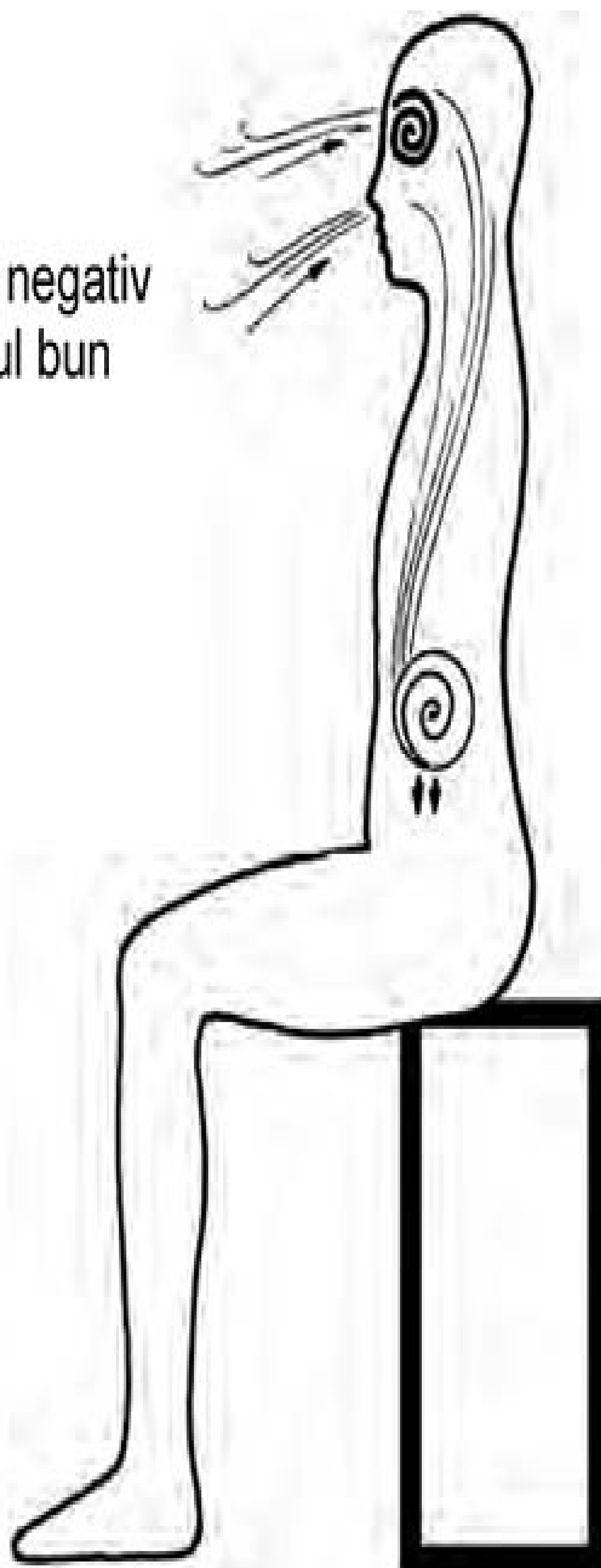


Figura 4.26. *Respiraţia cu inspiraţii lungi*

Nu uita să menţii aproximativ 95% din atenţie asupra forţei originare care se găseşte în spatele ombilicului şi în faţa rinichilor (chiar şi atunci când te concentrezi asupra altor puncte de-a lungul canalului).



Respiraţia internă: pulsaţia spontană a qi-ului

Există mii de tehnici de respiraţie qi gong. Ele se pot dovedi foarte utile la început pentru deplasarea şi dirijarea energiei. În cele din urmă vei dori să le depăşeşti, să „absolvi" nivelul lor şi să laşi respiraţia lăuntrică sau qi-ul să circule natural prin puterea minţii/ochiului/inimii.

Respiraţia internă e o metodă mult mai blândă şi mai sigură decât Respiraţia cu inspiraţii scurte. În această metodă, lasă-ţi respiraţia să devină lungă, lentă, delicată, fără zgomot, blândă, lină, profundă şi regulată. În niciun moment nu trebuie să *forţezi* respiraţia să fie mai lungă, mai lentă, mai delicată şi aşa mai departe. Dimpotrivă, las-o să fie ca apa: dacă nimic nu tulbură apa, încetul cu încetul toate sedimentele se depun pe fund, iar apa se limpezeşte fără să facem vreun efort pentru a o filtra. La fel, undele de la suprafaţa apei se domolesc treptat şi suprafaţa devine liniştită şi nemişcată ca o oglindă.

În taoism ne referim frecvent la puterea „de a nu acţiona", de „a nu face", *wu-wei*. Spunem că, nefăcând nimic, nimic nu rămâne nefăcut şi lucrurile merg de la sine. Aşa realizăm respiraţia internă: când nu mai încercăm să respirăm într-un anumit fel, corpul preia controlul şi starea naturală a respiraţiei interioare se instalează singură. La niveluri mai înalte, respiraţia exterioară ar putea înceta complet pentru perioade scurte, fără efecte nocive.

Acest fapt induce o stare de relaxare profundă şi o sensibilitate lăuntrică potenţată. Fluxul respiraţiei interne şi qi-ului se va mişca în ritmul lui şi, la rândul său, fluxul de qi va ghida ritmul respiraţiei.

Pregătirea pentru meditaţia Orbitei Microcosmice

Pregătirea mediului ambiant

Găseşte un loc liniştit unde să meditezi. La începutul practicii de meditaţie, cel mai bine este să găseşti un loc ferit de distracţii. Totuşi, după ce vei ajunge să stăpâneşti meditaţia Orbitei Microcosmice, vei putea medita oriunde: mergând, stând la coadă, conducând maşina, întins în pat, aproape oricând.

Unele locuri au în mod natural un qi calm şi simplul fapt de a te găsi într-un astfel de loc te va ajuta să intri într-o dispoziţie meditativă. În mod tradiţional, practicanţii meditaţiei s-au orientat spre munţi, păduri, peşteri, grădini, mănăstiri sau încăperi de meditaţie frumos decorate. După ce trăieşti experienţa unui astfel de loc, îl poţi evoca. Cei mai mulţi dintre noi trăim în oraşe mari sau în suburbii şi ducem vieţi active. Ar fi bine să aranjezi o cameră sau un colţ din camera ta pentru

practică şi să-ţi aminteşti conexiunea pe care ai avut-o cu forţele naturii.

Păstrează locul de meditaţie curat şi plăcut. Ornamentarea cu flori sau plante proaspete poate fi de folos. (Totuşi, cactuşii nu sunt de obicei propice meditaţiilor energetice.) E posibil ca unele plante sau flori să nu se potrivească energiei tale; ba mai mult, unele te pot epuiza sau îmbolnăvi. Pentru a afla, stai în faţa unei plante, a unui copac sau a unei flori şi întinde mâna dreaptă ca să o/îl simţi. Antrenează-ţi mâna dreaptă să scaneze planta pentru energii pozitive şi mâna stângă pentru energii negative. Mai întâi încearcă să detectezi eventualele senzaţii bune cu ajutorul mâinii drepte; apoi scutură mâna stângă ca să se destindă şi pune-o pe aceeaşi plantă ca să percepi eventualele senzaţii negative. Mâna care primeşte senzaţiile indică emisia energetică a plantei; o plantă nu ar trebui să-ţi dea şi senzaţii bune, şi rele. Încearcă să simţi diferenţa dintre cele două mâini. Ar trebui să poţi distinge o senzaţie bună de una rea.

Când mâna dreaptă va învăţa să simtă energiile pozitive, iar cea stângă pe cele negative, comparaţiile vor deveni uşoare. Dacă îţi place o anumită senzaţie, adu planta în casă şi observă în ce fel îţi afectează persoana şi energiile. Dacă nu îţi plac energiile pe care le simţi de la o plantă, scoate-o din încăpere sau debarasează-te de ea. (Odată ce ai avut o senzaţie bună, nu ar trebui să simţi nimic negativ de la aceeaşi plantă.)

O lucrare de artă agreabilă sau fotografia unui peisaj natural pot fi şi ele de ajutor în crearea unei atmosfere meditative. Cel mai bine este dacă spaţiul rezervat dă sentimentul de intimitate şi nu se află lângă o zonă traversată de alte persoane care să-ţi întrerupă practica. Când meditezi, ţine toate animalele de companie în afara spaţiului tău. Animalele de companie au propriile energii ce ar putea să-ţi bulverseze ori să-ţi tulbure energiile. Chiar şi mirosurile lor te pot distrage atunci când încerci să te linişteşti.

Evită întreruperile. Practica va decurge mai bine dacă planifici strategic să nu fii întrerupt. Programează-ţi meditaţia dimineaţa devreme, înainte ca alte persoane să se trezească şi telefonul să înceapă să sune. De obicei, dimineaţa este cel mai bun moment, deoarece corpul e odihnit, aerul e proaspăt şi pământul însuşi e energizat. Dacă eşti pasăre de noapte, este bine şi seara târziu. Aspectul important e să alegi un moment potrivit pentru tine, adecvat ritmurilor şi orarelor tale.

Când te pregăteşti să meditezi, porneşte robotul telefonic şi închide soneria telefonului sau scoate receptorul din furcă. Dacă trebuie să meditezi când în casă se află şi alte persoane, roagă-le să nu te deranjeze în timpul meditaţiei. Dacă nu au înţelegere pentru meditaţie, spune-le că te odihneşti, ceea ce e adevărat, şi că nu răspunzi la niciun telefon.

Orice persoană are dreptul la un moment liniştit pentru a-şi reface forţele, şi tocmai asta reprezintă meditaţia. Când ţi-ai refăcut forţele, ai mai multe de dăruit celorlalţi. Dacă nu-ţi porţi singur de grijă, la un moment dat e posibil să fie nevoiţi ceilalţi să-ţi poarte de grijă!

Igiena personală e o deprindere pentru cei mai mulţi dintre noi; nu ne-ar trece prin gând să lăsăm să treacă o zi fără să ne spălăm pe dinţi sau să ne pieptănăm. Igiena mentală e şi mai importantă, dar cei mai mulţi o neglijează totuşi. Dacă îţi faci zilnic timp pentru a-ţi curăţa corpurile emoţional, energetic şi fizic, în curând vei culege roadele în fiecare sferă a vieţii tale.

Conservă-ţi energia şi purifică-ţi corpul printr-o dietă adecvată

În etapele iniţiale de învăţare a meditaţiei Orbitei Microcosmice, cel mai bine e să-ţi conservi energia şi să te purifici. Dacă poţi, abţine-te de la raporturile sexuale în primele o sută de zile ale

practicii, pentru a-ţi conserva energia sexuală şi a crea o rezervă suplimentară de qi care te va ajuta să deschizi Orbita Microcosmică. Celibatul deliberat poate fi uşor şi foarte plăcut dacă e practicat cu ajutorul metodelor taoiste de fortificare a propriei sexualităţi. (Pentru o perspectivă clară asupra acestui aspect, consultă alte cărţi Tao Universal despre cultivarea energiei sexuale.) Taoiştii cred în moderaţie, realizând că abstinenţa e foarte dificilă pentru multe persoane şi tocmai din acest motiv celibatul e doar o recomandare, nu o condiţie absolută.

E util, de asemenea, să reduci cantitatea de carne roşie, peşte şi pui consumată şi să măreşti cantitatea de fibre din dietă, pentru a-ţi curăţa tractul digestiv. Cu excepţia cazului în care eşti strict vegetarian, pe parcursul primelor o sută de zile ale practicii e recomandat să consumi aproximativ 80% cereale şi legume, între 10 şi 15% peşte şi doar 5% carne roşie şi pui.

Destinde-ţi, întinde-ţi şi încălzeşte-ţi corpul înaintea meditaţiei

Odată ce ai un loc liniştit şi eşti pregătit să meditezi, e foarte util ca înainte de începerea practicii să petreci câteva minute destinzându-ţi corpul, îndeosebi coloana vertebrală.

În sistemul Tao pentru vindecare ne place să facem câteva exerciţii de întindere, qi gong şi tai chi înainte de a ne aşeza să medităm. Aceste exerciţii sunt atât tonifiante, cât şi relaxante; ele diminuează tensiunile musculare, stimulează circulaţia sangvină, scot aerul stătut din plămâni şi oxigenează sângele. Dacă nu eşti familiarizat cu aceste exerciţii, le poţi înlocui cu o plimbare relaxantă în aer liber înainte de a medita. Mişcarea făcută înainte de a intra în nemişcarea meditaţiei îţi va îmbogăţi şedinţele. Te poate ajuta să scuturi apatia cauzată de o viaţă prea sedentară şi, în plus, poate reduce tensiunile acumulate pe parcursul unei zile febrile. Apoi, când te aşezi, eşti pregătit să începi. Pentru a destinde mai întâi coloana vertebrală, efectuează exerciţiile din anexa de la sfârşitul volumului, ca:

Respiraţia spinală.
Legănarea spinală.
Legănarea Gâtului Cocorului.
Legănarea cu mişcări combinate.
Scuturarea coloanei în sus şi în jos pentru a o destinde.

Poartă haine lejere şi comode

Îmbrăcămintea pentru meditaţie ar trebui să fie lejeră şi confortabilă. E foarte important ca hainele să nu restricţioneze fluxul de qi, circulaţia sângelui, sistemul nervos sau respiraţia. Hainele strâmte pot fi atrăgătoare şi la modă, dar de obicei nu sunt adecvate pentru practică. Ţinutele pentru încălzire sau exerciţiu fizic sunt excelente pentru practică, iar pentru femei sunt potrivite şi fustele lungi. Şi pantalonii scurţi sunt buni, pe vreme caldă. Beteliile elastice sunt cele mai bune, fiindcă nu stânjenesc respiraţia. Dacă ţinuta în care meditezi nu are o betelie elastică, o idee bună este desfacerea curelei şi eventual a primului nasture de la pantaloni sau fustă, astfel încât abdomenul inferior să nu fie strâns.

Multe persoane se simt mai confortabil dacă meditează în picioarele goale; acest lucru ajută la

crearea unui sentiment de relaxare. Totuşi, dacă pantofii sunt comozi, e în regulă să îi laşi în picioare în timpul practicii. Având în vedere că vei sta o vreme nemişcat, de multe ori e o idee bună să te îmbraci ceva mai gros decât ţi se pare necesar dacă vremea e rece, deoarece trupul va tinde să se răcească. Totuşi, nu se întâmplă neapărat aşa; unele persoane se încălzesc destul de mult în timpul practicii, aşa că foloseşte-ţi discernământul.

E preferabil să porţi haine din fibre naturale, astfel încât trupul să poată respira. Materialele sintetice tind să închidă porii pielii, afectându-i capacitatea de a absorbi energie. Persoanele care îşi acoperă cea mai mare parte a corpului cu şosete, lenjerie intimă şi bluze sintetice ajung adeseori să se închidă faţă de energiile din exterior. Cum în această situaţie capul e singura zonă expusă qi-ului din afară, toate interacţiunile dintre energiile corpului şi qi-ul exterior se petrec în cap. Asta face ca prea multă căldură să urce repede în creier. Aspectul e deosebit de problematic pentru persoanele reflexive. Când majoritatea părţilor corpului sunt izolate de exterior, o cantitate mai mare de energie internă urcă în cap, cauzând supraîncălzirea acestuia şi chiar căderea părului. În timpul meditaţiei, toţi porii se deschid mai larg, iar ca să poţi aspira energie prin ei ai nevoie de îmbrăcăminte mai lejeră. Când vei învăţa să respiri prin piele, corpul va avea nevoie de mai mult contact cu aerul proaspăt.

Găsirea unei poziţii şezând stabile

Corpul trebuie să fie stabil pentru ca mintea să fie stabilă la rândul ei. „O minte neliniştită nu poate exista într-un corp relaxat”, spune o vorbă. Mintea şi trupul sunt evident legate între ele, iar atunci când corpul şi respiraţia se liniştesc, mintea le urmează cu uşurinţă.

Dacă ai o postură fermă şi echilibrată, îţi va fi uşor să te relaxezi şi te vei afla deja la jumătatea drumului spre dobândirea unei minţi calme şi concentrate. Dimpotrivă, dacă postura ta e lipsită de echilibru şi stabilitate, muşchii îţi vor obosi şi se vor tensiona repede. Ţi se va părea dificil să te relaxezi, iar atenţia îţi va pâlpâi ca o lumânare în vânt. De aceea, merită să acorzi câteva minute ajustării poziţiei.

Pentru pregătirea unei posturi bune de meditaţie există şapte puncte de luat în calcul: baza, mâinile, coloana vertebrală, umerii, bărbia, ochii şi limba.

1. *Baza*

Baza este temelia unei posturi bune de meditaţie şi de aceea este primul punct asupra căruia trebuie să-ţi îndrepţi atenţia. Numeroase stiluri de meditaţie recomandă poziţia aşezat pe podea cu picioarele îndoite şi încrucişate, numită şi „poziţia lotus”. Avantajul acestor posturi este că te ajută să aduci qi-ul din extremităţi spre centrul corpului, fapt ce poate fi benefic. Aceste posturi pot fi şi foarte stabile, dacă poţi sta comod în ele. Postura lotusului complet (numită şi „poziţia lotus complet”) îţi permite să stai într-o meditaţie profundă de tip samadhi ore, zile sau săptămâni întregi şi să ieşi din trup fără ca acesta să cadă (fig. 4.27).

Dezavantajul acestor posturi este că nu înlesnesc întotdeauna circulaţia forţelor interioare şi exterioare captate prin intermediul practicilor taoiste. În toate disciplinele care lucrează cu energia, inclusiv în meditaţia Orbitei Microcosmice, trebuie să stabilim o legătură bună cu energia pământului pentru a nu ne lăsa purtaţi de fantezii. Cu cât circulă mai mult qi prin corp, cu atât mai importantă devine împământarea pentru a preveni supraîncălzirea organelor şi alte efecte secundare negative.

Tălpile picioarelor constituie o legătură ideală cu pământul prin punctele *yung-chuan* (Izvorul Clocotitor). Acestea sunt destinate anume să absoarbă energia pământului şi să o conducă sus în corp. De asemenea, picioarele ajută la filtrarea energiei brute, făcând-o mai digerabilă; picioarele încrucişate nu pot realiza acest lucru.



Figura 4.27. *Avantajul poziţiei lotus este cel de a facilita aducerea qi-ului din extremităţi spre centrul corpului*

Majoritatea persoanelor care sunt obişnuite să stea pe scaun nu se simt nici comod, nici stabil dacă trebuie să stea pe podea un interval mai lung de timp. Din acest motiv, cerinţa de a sta pe podea pentru meditaţie poate constitui un obstacol real. În scopul de a facilita practica şi a absorbi în mod corespunzător energia pământului, este recomandat ca pentru meditaţia Orbitei Microcosmice să stai pe scaun. Un scaun cu spătar sau un scaun pliant tapiţat reprezintă cea mai bună alegere.

Greutatea corpului ar trebui distribuită egal în patru puncte, aşa cum greutatea unei mese e

distribuită pe cele patru picioare. Pentru noi, cele patru puncte sunt cele două picioare şi tuberozităţile ischiatice, adică cele două puncte ale ischionului (oasele şezutului) (fig. 4.28). Tălpile ar trebui să stea lipite de podea la o distanţă aproximativ egală cu lăţimea şoldurilor. Nu ar trebui nici să fie trase prea aproape de scaun, nici întinse prea mult în faţă, iar gambele ar trebui să aibă o poziţie verticală, ca nişte stâlpi. Dacă e posibil, încearcă să ţii genunchii şi şoldurile la acelaşi nivel sau să poziţionezi genunchii un pic mai sus.

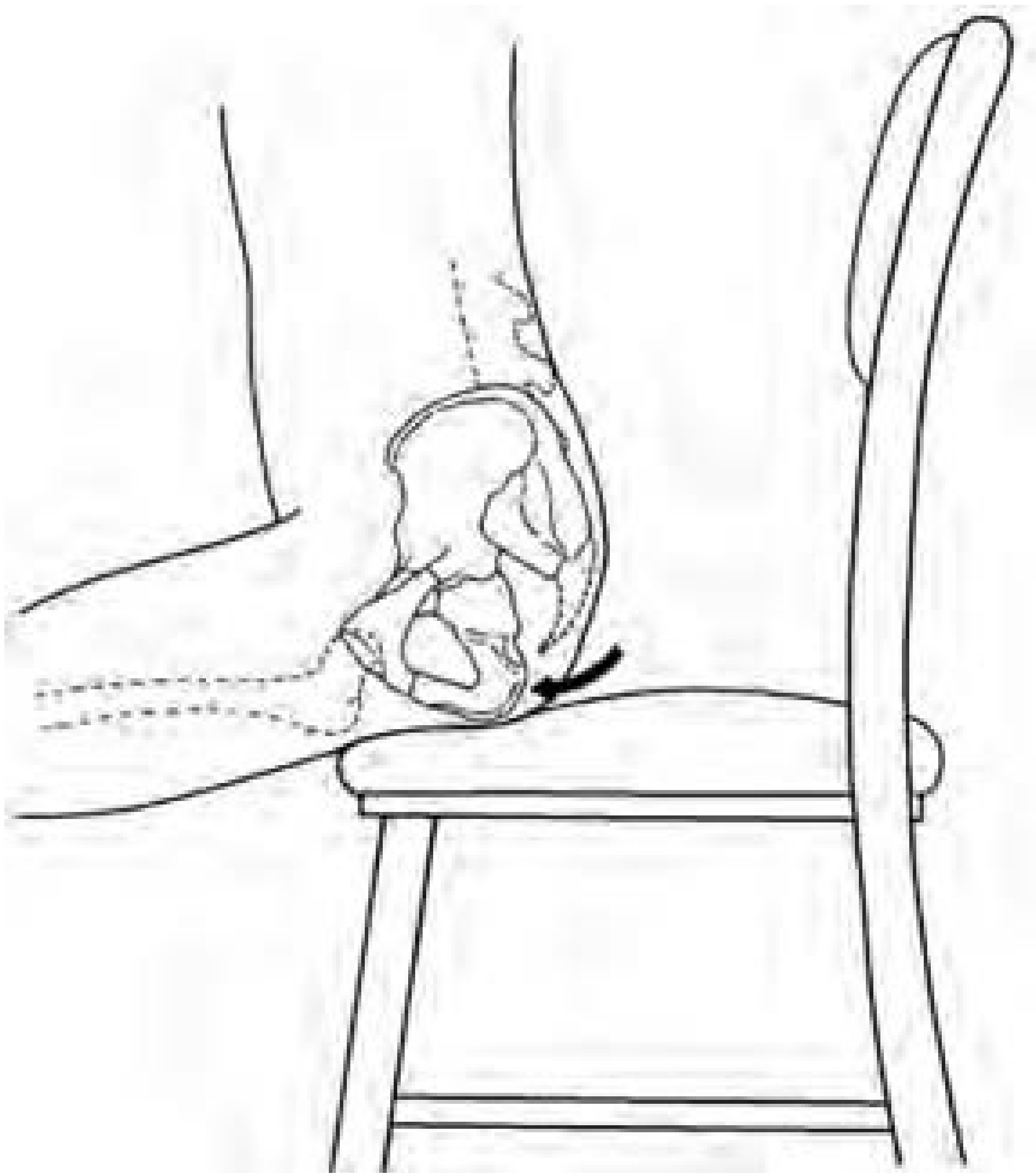


Figura 4.28. *Oasele şezutului*

Partea pelvisului care poartă numele de ischion e proiectată structural să susţină greutăţi formidabile. Arhitecţii i-au copiat modelul pentru a-l utiliza ca bază pentru zgârie-nori. Multe persoane au prostul obicei de a se înclina pe spate şi de a sta pe coccis şi pe sacrum, nu pe ischion.

Această poziţie exercită o presiune asupra sacrumului, care este una dintre principalele pompe ale lichidului cefalorahidian în coloană, un amortizor vital pentru sistemul nervos. De aceea e mai înţelept să onorăm planul Mamei Naturi stând pe ischion, şi nu pe noadă. Odată ce ai găsit o poziţie adecvată a bazei, verifică dacă greutatea ta se distribuie egal în cele patru puncte. Doar atunci vei fi

stabilit o bază solidă pentru a-ţi susţine corpul în timpul meditaţiei.

2. *Mâinile*

Lasă-ţi mâinile să se odihnească în poală una peste alta, cu palma dreaptă deasupra celei stângi şi cu degetele mare şi arătător de la dreapta încercuind rădăcina degetului mare de la stânga. Dacă te simţi mai comod aşa, poţi să pui o pernă în poală şi să-ţi sprijini mâinile pe pernă în poziţia descrisă (fig. 4.29). Pentru diferite forţe utilizăm diferite poziţii ale mâinilor, pe care le vom discuta în continuare.

Probabil că există tot atâtea poziţii ale mâinilor (adeseori numite mudra) câte sisteme de meditaţie. Cei care au învăţat alte sisteme de meditaţie ar putea fi ataşaţi de anumite mudra învăţate anterior. Noi recomandăm utilizarea poziţiei mâinilor descrise mai sus. Funcţionează deosebit de bine pentru consolidarea şi echilibrarea energiilor generate în meditaţia Orbitei Microcosmice. De asemenea, este posibil ca folosirea altei poziţii a mâinilor să declanşeze asocieri mai vechi şi ţi-ai putea da seama în mijlocul şedinţei că efectuezi inconştient vechea ta practică de meditaţie, nu Orbita Microcosmică.



Figura 4.29. *Folosirea unei pernuţe facilitează reducerea tensiunii din umeri*

3. *Coloana vertebrală*

Coloana ar trebui să fie dreaptă, dar nu rigidă, şi bine aliniată vertical cu forţa de gravitaţie. E posibil să te ajute dacă îţi imaginezi că un fir îţi trage capul în sus. Pe măsură ce capul se ridică, permite coloanei să se alungească, mărind spaţiul dintre vertebre (fig. 4.30).

Simte ca şi cum
un fir ţi-ar trage capul în sus.

Trage bărbia puţin înapoi.

Stai drept
pe oasele
şezutului.

Tălpile ar trebui să
atingă ferm podeaua.

Figura 4.30. *Postura corectă pentru meditaţia şezând*

Unele persoane simt că le oboseşte spatele în timpul şedinţelor lungi de meditaţie. O aliniere bună e foarte utilă pentru a împiedica acest lucru, deoarece înlătură o parte din presiunea exercitată asupra muşchilor şi o transferă asupra structurii scheletice, unde îi este locul.

Şira spinării găzduieşte mulţi nervi şi constituie, de asemenea, o parte majoră a circuitului Orbitei Microcosmice. Dacă şira spinării e relaxată, deblocată şi deschisă, mintea se va simţi mai trează şi mai alertă. (Consultă anexa pentru exerciţiile spinale.)

4. *Umerii*

Umerii ar trebui să fie relaxaţi şi echilibraţi deasupra şoldurilor. Axilele ar trebui să fie uşor deschise, lăsând suficient spaţiu cât să încapă o minge de ping-pong (fig. 4.31), ceea ce permite circulaţia liberă a sângelui şi qi-ului în braţe şi previne vătămarea nervilor de la acest nivel.

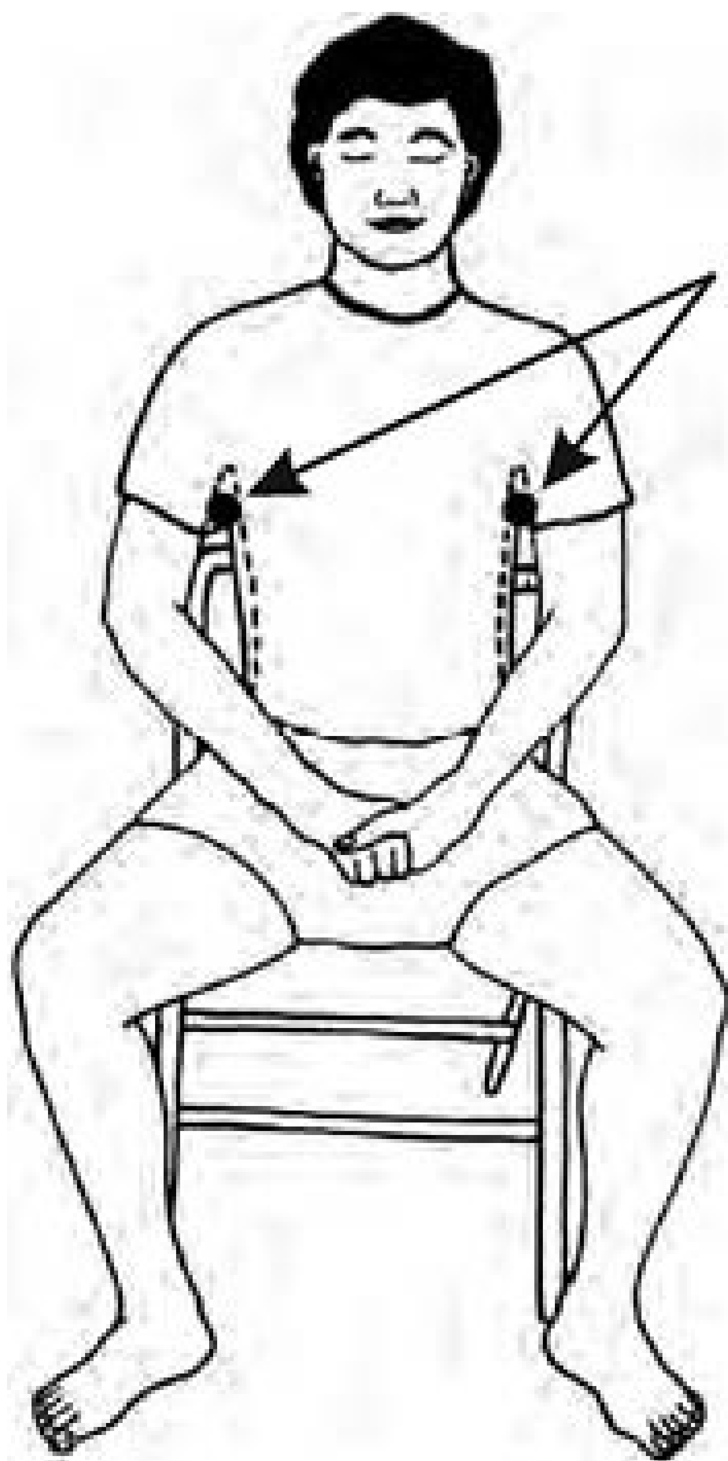


Figura 4.31. *Poziţia braţelor*

5. *Bărbia*

Bărbia ar trebui trasă un pic înapoi, astfel încât urechile să se găsească deasupra umerilor. Mişcarea trebuie efectuată cu cât mai puţină încordare; dacă te încordezi prea mult să tragi capul înapoi, muşchii îţi vor obosi curând şi nu vei putea sta nemişcat pe tot parcursul şedinţei de meditaţie în poziţia adoptată.

6. *Ochii*

În general, ochii ar trebui să fie închişi pe parcursul practicii, ceea ce elimină distracţiile vizuale şi te ajută să-ţi îndrepţi atenţia spre interior. De asemenea, cu ochii închişi ne relaxăm mai bine. Dacă nu te simţi confortabil cu ochii închişi, ţi se face somn sau îţi pierzi echilibrul, e în regulă să ţii ochii întredeschişi cu privirea îndreptată în jos sau să te concentrezi asupra nasului, iar de la

nas să-ţi deplasezi atenţia în inimă. Dacă te simţi somnoros sau distras, poţi să deschizi ochii pentru un timp, apoi să îi închizi din nou când îţi îndrepţi atenţia spre interior (fig. 4.32).

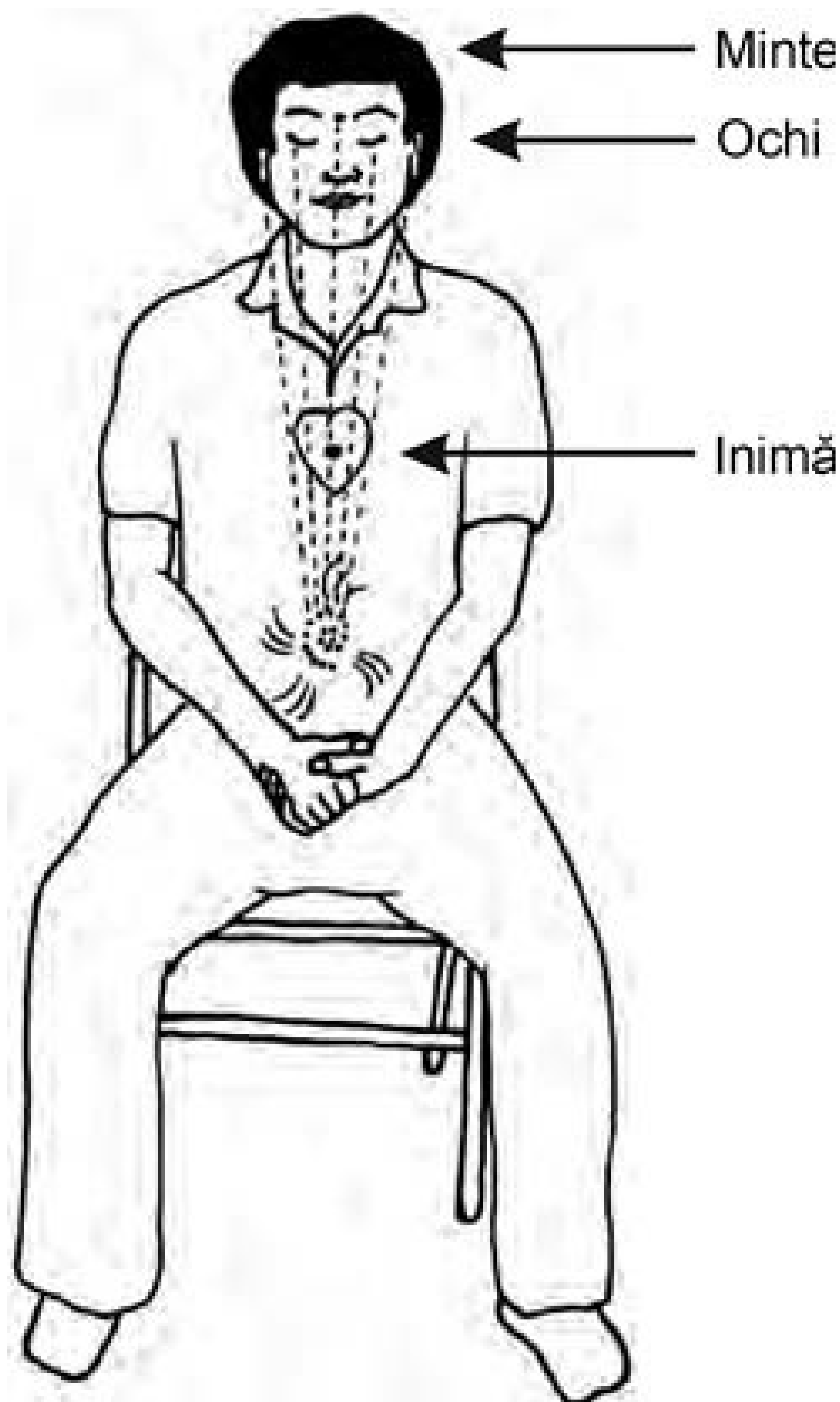


Figura 4.32. *Îndreaptă-ţi mintea şi ochii înspre interior. Concentrează-te în inimă şi apoi jos în ombilic*

7. *Limba*

Vârful limbii ar trebui să atingă porţiunea superioară a cerului gurii (fig. 4.33). Acest contact

acţionează ca un întrerupător care face legătura între *tu-mo* şi *ren-mo*, Canalul Conducător şi cel al Concepţiei. Amplasarea exactă a punctului de legătură poate varia. În mod tradiţional există trei locuri posibile: Punctul Vântului, Punctul Focului şi Punctul Apei (fig. 4.34).

Punctul Vântului: Punctul Vântului se găseşte în zona palatului tare, la aproximativ 1,25-2,5 cm distanţă de linia dintre gingii şi dinţi. Acest punct de contact e recomandat de majoritatea maeştrilor tai chi şi zen; tratatele taoiste clasice avertizează totuşi că ţinerea limbii în această poziţie poate declanşa un „vânt lăuntric” şi starea de somnolenţă. În unele sisteme taoiste, limba se ţine în această poziţie pentru a facilita fluxul energetic în Circuitul Vântului.

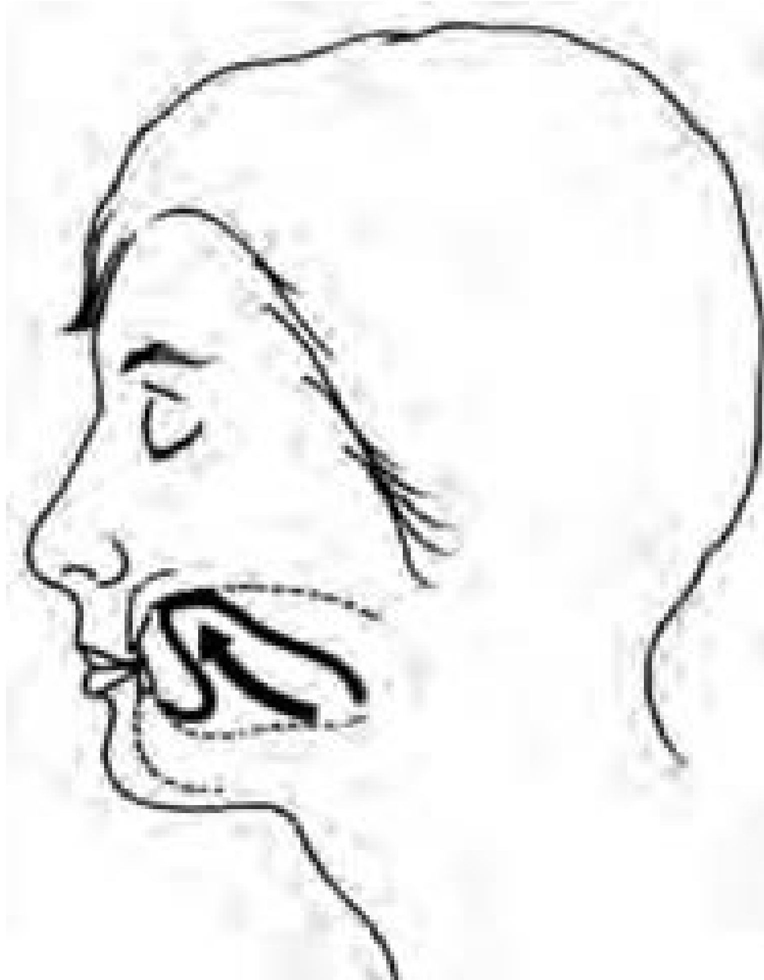


Figura 4.33. *Atinge cu vârful limbii porţiunea superioară a cerului-gurii*

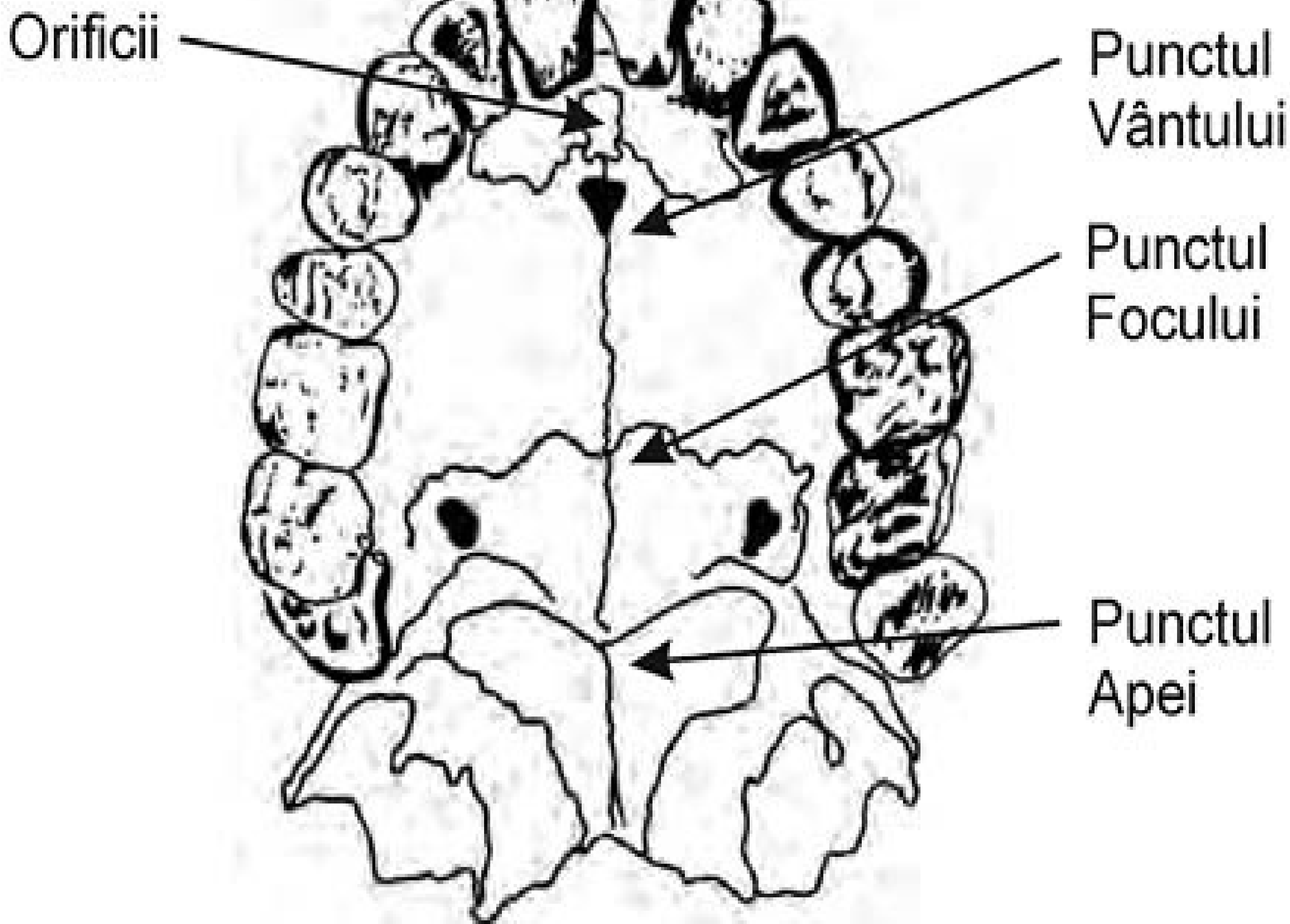


Figura 4.34. *Cerul-gurii*

Punctul Focului: Punctul Focului se găseşte în centrul cerului-gurii. Tratatele taoiste clasice avertizează că, dacă ţinem limba în această poziţie, gura ar putea deveni prea uscată. În unele sisteme taoiste limba se ţine în acest punct pentru a facilita fluxul energetic prin Circuitul Focului.

Punctul Apei: Punctul Apei se găseşte spre partea posterioară a gurii, unde se îmbină partea dură şi cea moale a palatului. Mai este numit şi punctul Iazului Ceresc, deoarece saliva tinde să curgă abundent atunci când limba se găseşte în această poziţie. În mod tradiţional, taoiştii favorizează acest punct întrucât saliva este foarte apreciată ca expresie a qi-ului originar, care se combină cu qi-ul absorbit din mâncare şi băutură, ajutându-ne totodată să absorbim qi extern din univers. În unele sisteme taoiste, Punctul Apei este utilizat şi pentru a facilita fluxul energetic prin Circuitul Apei.

Deşi Punctul Apei prezintă câteva beneficii, întinderea limbii şi menţinerea ei timp îndelungat în acest punct presupune un efort pentru multe persoane. Unii yoghini din India şi China taie bucăţica de carne de sub limbă, frâul limbii, pentru ca limba să se poată întoarce mai uşor spre acest punct. Nu este nici necesar, nici de dorit să ajungem la asemenea extreme; punctele mai apropiate de partea anterioară a gurii pot fi la fel de eficiente pentru realizarea legăturii. Dacă foloseşti Punctul Vântului sau al Focului şi devii somnoros sau simţi că ţi se usucă gura, întoarce pur şi simplu limba în Punctul Apei pentru scurtă vreme, până la dispariţia problemei. După care poţi readuce limba într-o poziţie

mai comodă.

Cel mai bun punct pe care poţi să-l utilizezi este cel în care simţi cea mai puternică senzaţie de qi. Pentru a determina locul:

1. Freacă viguros vârful limbii din partea anterioară spre cea posterioară a cerului-gurii de 9-18 ori.
2. Apoi, începând din faţă, mişcă încet vârful limbii din partea anterioară (Punctul Vântului) spre cea posterioară a gurii (Punctul Apei).
3. În cele din urmă vei resimţi pe limbă una sau mai multe dintre următoarele senzaţii: furnicături, gust metalic, senzaţie electrică, căldură sau o capacitate senzorială generală intensificată la nivelul limbii. Această senzaţie va indica locul care este punctul optim de legătură pentru tine. Punctul tău optim de legătură poate varia de la o zi la alta şi este posibil să nu se găsească în poziţia exactă a niciunuia dintre punctele descrise mai sus. Factorul cel mai important este realizarea unei legături bune de fiecare dată când practici.

Activarea forţei originare: Încălzirea Cuptorului

Iniţiem procesul de activare a qi-ului originar concentrându-ne atenţia în zona situată între ombilic, Poarta Vieţii şi centrul sexual, pentru „a încălzi cuptorul" ca pregătire pentru stimularea qi-ului originar care circulă în corp prin acest punct. Una dintre manifestările stimulării reuşite a qi-ului originar este încălzirea sau căldura. Qi-ul originar e ca o baterie. Generează scânteia care declanşează circulaţia în forţă a energiei prin Orbita Microcosmică.

La baza tuturor practicilor se află cinci procese:

1. Generarea forţei pentru a activa deplasarea energiei.
2. Acumularea qi-ului generat într-o sferă de qi.
3. Comprimarea sferei de qi într-un punct sau o perlă de qi.
4. Extinderea sau pulsarea qi-ului din interior.
5. Stocarea qi-ului în centrul *dan-tien* sau în orice punct asupra căruia lucrezi. Odihneşte-te şi nu face nimic, permiţând qi-ului să se mişte singur.



Respiraţia-muget

Stai pe scaun cu spatele drept şi tălpile pe podea, depărtate la o distanţă aproximativ egală cu lăţimea şoldurilor. Pune-ţi mâinile pe ombilic. Începe cu practica Surâsului Interior descrisă în capitolul 3. Observă senzaţiile de energie în timp ce surâzi zonei situate la circa 4 cm în spatele

ombilicului. În acest moment este posibil să simţi deja o senzaţie puternică de căldură sau încălzire în regiunea ombilicală. Dacă nu, continuă să conştientizezi senzaţiile din zona ombilicului cu ajutorul conştiinţei surâzătoare (vezi fig. 3.42, p. 89).



Generarea forţei

Când inspiri, dilată abdomenul inferior în zona ombilicală (mai jos de ombilic şi în jurul lui), astfel încât să se umfle în exterior. Simte cum coboară diafragma. Apoi, menţinând pieptul relaxat, expiră cu oarecare forţă pentru a trage abdomenul inferior înapoi, ca şi cum ai împinge ombilicul în spate, spre coloana vertebrală. Simultan, simte cum organele sexuale se ridică. Repetă de 18-36 de ori (fig. 4.35).

Această tehnică masează organele, în special rinichii, aorta şi vena cavă, dinspre şi înspre inimă, eliminând energia blocată şi toxinele din ele.

Inspiră

Expiră

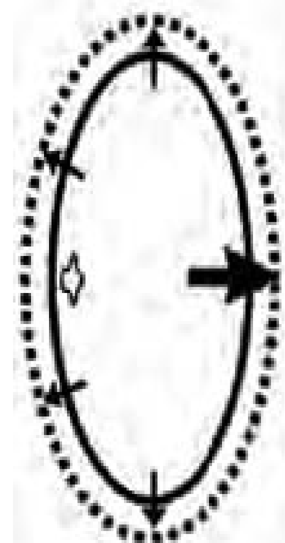
Plămân

Diafragmă

Cavitatea abdominală

Cavitatea pelviană

Secţiune transversală prin abdomen



a. Inspiră şi dilată abdomenul în toate direcţiile.

b. Expiră şi aplatizează abdomenul trăgându-l spre coloană. Simte cum se ridică astfel organele sexuale şi anusul.

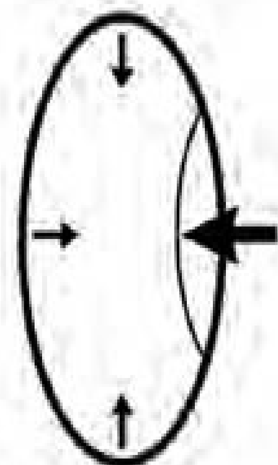


Figura 4.35. *Inspiraţia şi expiraţia*



Odihneşte-te şi acumulează qi-ul în ombilic

Odihneşte-te şi acoperă-ţi în continuare ombilicul cu mâinile. Închide ochii uşor şi foloseşte puterea minţii pentru a colecta şi concentra energia generată. (Pentru amănunte, vezi instrucţiunile oferite anterior la Nivelul maxim de antrenare a minţii/ochiului). Inspiră, contractă uşor muşchiul irisului şi muşchii orbiculari în punctul dintre sprâncene şi în gură şi adună energia într-o sferă de qi.

Expiră foarte lent în jos spre ombilic şi relaxează-ţi toţi muşchii. Încearcă să simţi efectiv căldura. Foloseşte puterea minţii/ochiului pentru a o aduna într-o sferă de qi imediat în spatele ombilicului. Unor persoane le vine foarte uşor, altele au nevoie de mai mult timp. Atenţia ţi-ar putea fi stimulată dacă numeri de la 1 la 9 în timp ce te concentrezi asupra ombilicului (fig. 4.36).

1. Inspiră; colectează qi-ul în zona gurii şi a ombilicului.

2. Expiră; adună qi-ul într-o sferă de qi.

Figura 4.36. *Colectarea forţei*



Comprimarea sferei de qi într-un punct de qi

Când simţi căldura sferei de qi, odihneşte-te, apoi inspiră şi expiră normal. Pentru colectarea şi

concentrarea qi-ului foloseşte doar puterea minţii/ochiului, nu şi muşchii.

Pe expiraţie, simte că ombilicul începe încet să se încălzească. Utilizează puterea minţii/ochiului pentru a comprima sfera de qi într-un punct de qi din căldura reţinută în această zonă (fig. 4.37).

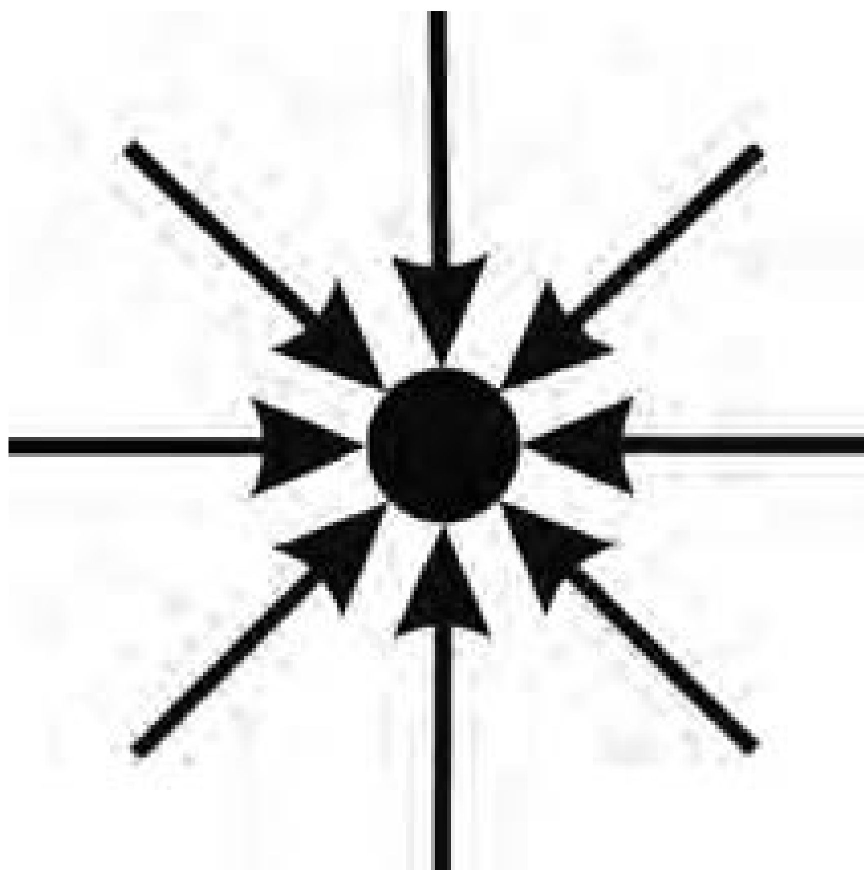


Figura 4.37. *Expiră şi comprimă sfera de qi într-un punct de qi*

Pe unii îi ajută utilizarea unui sunet. Repetă cuvântul *qi* în minte sau numără de la 9 la 1 şi de la 1 la 9 în timp ce expiri şi respiri în punct, jos. Simte energia în zona respectivă. Folosirea cuvântului *qi* te-ar putea ajuta să te concentrezi şi să intensifici mai eficient senzaţia de căldură. Simte pulsul aortei şi venei cave în regiunea respectivă.

Notă: Imediat după ce expiri, vei simţi ceva în ombilic. La început e posibil ca senzaţia să apară doar în stratul de piele. În această fază poţi intensifica senzaţia de căldură comprimând punctul de qi de până la 9 ori.



Expansiunea sau pulsarea qi-ului

Când expiri foarte lent şi concentrezi energia într-un singur punct, vei simţi qi-ul adunându-se în punctul respectiv. Când relaxezi puterea minţii/ochiului, vei simţi o pulsaţie subită, ca un mic orgasm sau o explozie în minte şi în punctul sau centrul asupra căruia lucrezi. Presiunea qi-ului mişcă qi-ul cu multă forţă. Uneori qi-ul se deplasează brusc înspre creştet, picioare, mâini sau spate. Concentrarea şi pulsarea se produc automat (fig. 4.38).

Figura 4.38. *Relaxează-te şi simte expansiunea sau pulsaţia*



Stocarea forţei

Odată ce poţi simţi qi-ul concentrându-se şi dilatându-se, ţine puterea minţii/ochiului concentrată uşor într-un punct oarecare. Qi-ul se va simţi mai puternic şi mai stabil, în loc să se împrăştie ori să slăbească. Numim această etapă stocarea forţei. Odată ce ai atins această stare de concentrare relaxată, qi-ul se poate mişca singur pentru a te vindeca sau echilibra în orice parte a corpului-minţii.

Practica radianţei: Acum depărtează mâna la aproximativ 5-7 cm în faţa ombilicului şi verifică dacă poţi simţi în continuare căldura radiind în jurul tău şi protejându-ţi câmpul energetic. Această practică antrenează mintea, ochii şi inima pentru a cultiva energia. La început nu vei simţi căldura decât în straturile pielii. E suficient pentru moment. Mai târziu o vei simţi radiind în toată aura ta.

Odihneşte-te şi relaxează-ţi pentru o clipă corpul şi mintea. Simte energia în jurul zonei ombilicale. Dacă ai probleme digestive, la început e posibil ca abdomenul să fie rece. Pe măsură ce progresezi în practică, se va încălzi şi problemele s-ar putea ameliora.



Destinderea intestinelor prin mişcări spiralate

1. Acoperă-ţi ombilicul cu mâinile. Masează delicat abdomenul şi intestinele mişcând mâinile în sensul acelor de ceasornic, începând din dreapta jos şi înaintând spre stânga sus (fig. 4.39).
2. Acordă o atenţie deosebită gesturilor în timp ce îţi mişti încet în cerc palmele pe abdomen şi foloseşte-ţi simultan muşchii stomacului pentru a transmite trupului o mişcare spiralată. Este un exerciţiu foarte important, deoarece activează intestinele. Dacă e blocat în intestine, qi-ul nu circulă bine în tot corpul. Repetă de 36 de ori.

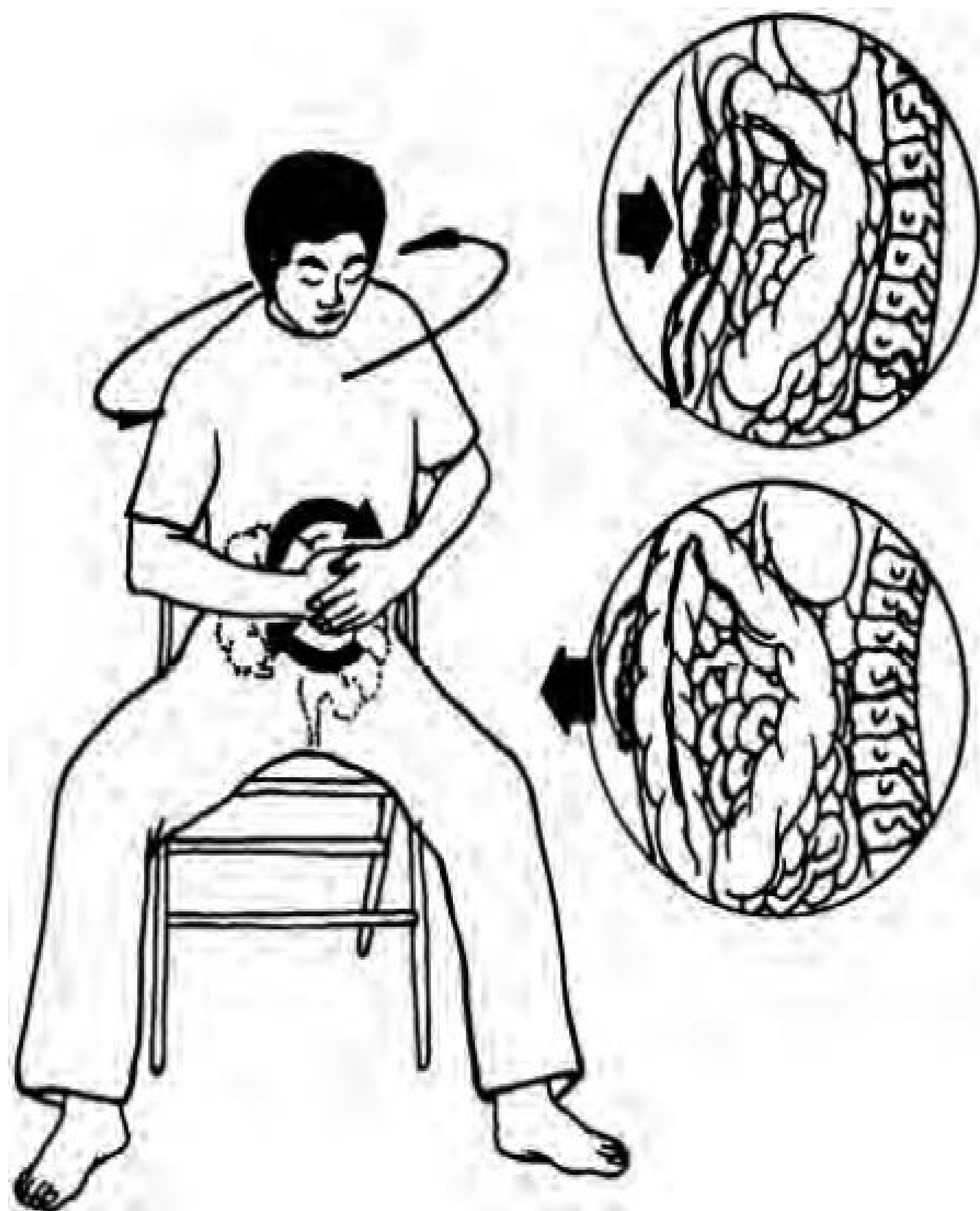


Figura 4.49. *Masează abdomenul*

3. Închide ochii, ţine-ţi palmele pe ombilic, relaxează-te şi simte căldura ombilicului. Expiră în ombilic, trimiţând în el esenţa respiraţiei.
   Pe expiraţie vei simţi ceva coborând în ombilic. Când simţi energia, colecteaz-o în sfera de qi pe care ai format-o anterior în dreptul ombilicului.
4. Odihneşte-te. Stai pur şi simplu liniştit, dar simte în continuare senzaţia plăcută, caldă, din interior. Aceste două exerciţii te vor ajuta să încălzeşti ombilicul.



Încălzirea rinichilor şi activarea Porţii Vieţii

Deplasarea qi-ului între cei doi rinichi este foarte importantă în taoism. Credem că rinichii stochează o parte din qi-ul originar. Tot ei depozitează energia sexuală, activează qi-ul în ambii rinichi şi îi echilibrează în Poarta Vieţii. Pentru acest exerciţiu, închide ochii şi priveşte rinichii cu ochiul minţii. Practica taoistă depinde în mare măsură de lucrul cu simţurile interne, deoarece toate organele au o legătură cu universul. Dacă vrei să ajungi la univers, trebuie să o faci prin intermediul energiilor subtile ale organelor interne (fig. 4.40).

Vertex

C1

C7

Glandă suprarenală

Glandele suprarenale T11

Stânga Yin Poarta Vieţii

Dreapta Yang Rinichi

Figura 4.40. *Încălzirea rinichilor şi activarea Porţii Vieţii*



Generarea forţei

1. Pune mâna dreaptă pe rinichiul drept şi plasează vârful degetelor de la mâna stângă imediat deasupra ombilicului şi la dreapta lui. Inspiră şi expiră în rinichiul drept în timp ce îţi roteşti mijlocul şi tragi partea dreaptă a stomacului spre rinichiul drept. Când tragi stomacul înspre spate, vei simţi ceva în spate; e rinichiul drept. Repetă de 9-18 ori (fig. 4.41).

2. Odihneşte-te. Ţine mâna pe spate, deasupra rinichiului drept. Acum compară partea dreaptă cu cea stângă. E posibil să simţi că partea dreaptă e mai deschisă, mai caldă şi mai uşoară. Când efectuezi exerciţiul cu atenţie, începi să dirijezi energia în zona rinichilor.
3. Pune mâna stângă deasupra rinichiului stâng şi plasează vârfurile degetelor de la dreapta imediat deasupra ombilicului şi la stânga lui. Repetă paşii Respiraţiei-muget şi Destinderii Intestinelor, dar roteşte-ţi mijlocul spre stânga.



Figura 4.41. *Masează rinichii şi roteşte-ţi regiunea lombară pentru a stimula deschiderea Porţii Vieţii*



Acumularea forţei

4. Odihneşte-te. Acum pune palma dreaptă pe ombilic şi palma stângă pe Poarta Vieţii (situată pe coloana vertebrală în partea opusă ombilicului, între cei doi rinichi). Închide ochii şi conştientizează senzaţia de căldură în dreptul Porţii Vieţii. Relaxează-te, inspiră şi expiră foarte lent în Poarta Vieţii. Cu puterea minţii/ochiului/muşchilor, formează o sferă de qi în Poarta Vieţii. Repetă de 9 ori. Simte-te bine şi comod (fig. 4.42).

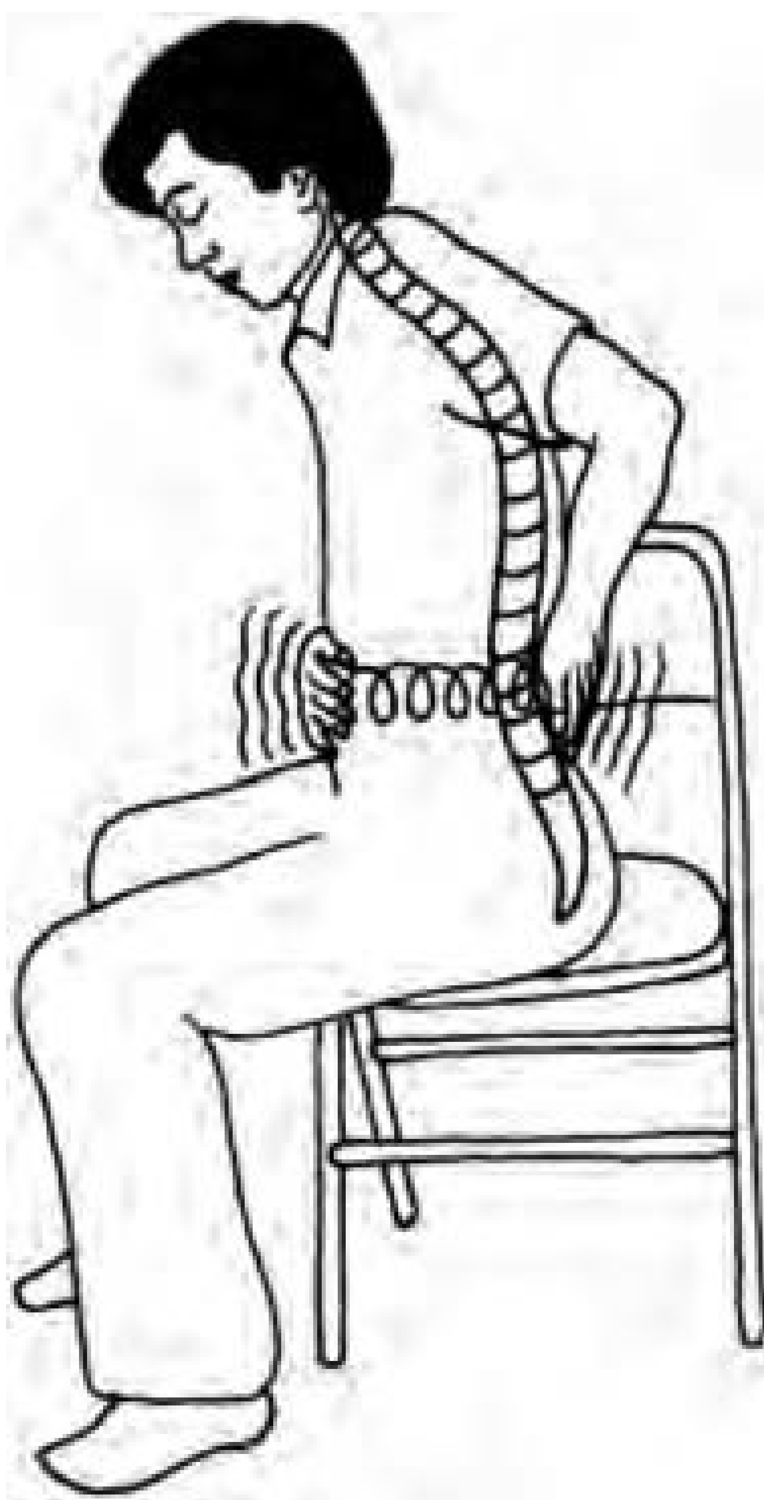


Figura 4.42. *Palma dreaptă acoperă ombilicul;palma stângă acoperă Poarta Vieţii*



Concentrarea forţei

5. Expiraţia este foarte importantă. Energia aerului eliminat e colectată de minte. Concentreaz-o şi relaxează-te; lasă energia să pulseze ori să se răspândească în rinichi. Când simţi că s-a generat o cantitate mare de energie, adun-o într-un punct sau o perlă de lumină între rinichi, în Poarta Vieţii, folosind cuvântul *qi* pentru a te ajuta să te concentrezi.
6. Stochează apoi qi-ul între rinichi. Relaxează-ţi respiraţia şi lasă energia să curgă, dar ţine-ţi mintea concentrată între rinichi.



Activarea forţei originare

1. Plasează o mână pe Poarta Vieţii şi cealaltă pe ombilic. Simte cum ombilicul se încălzeşte. Când simţi că ambele mâini se încălzesc, se vor activa împreună. Când simţi că şi ombilicul, şi Poarta Vieţii sunt calde, reprezintă-ţi între ele, în centru, o singură sferă galbenă de foc sau o flacără roşie de energie cam de mărimea unei mingi de ping-pong. Numim asta forţă originară – sau energie originară – din centru.
2. Îndreaptă-ţi ochiul minţii spre interior pentru a privi spre centru şi concentrează-ţi 95% din atenţie asupra sferei de qi cald de acolo (fig. 4.43). Utilizează restul de 5% pentru a colecta energia din faţă (ombilic) şi spate (Poarta Vieţii) într-o sferă în centru (în *dan-tien*-ul inferior).

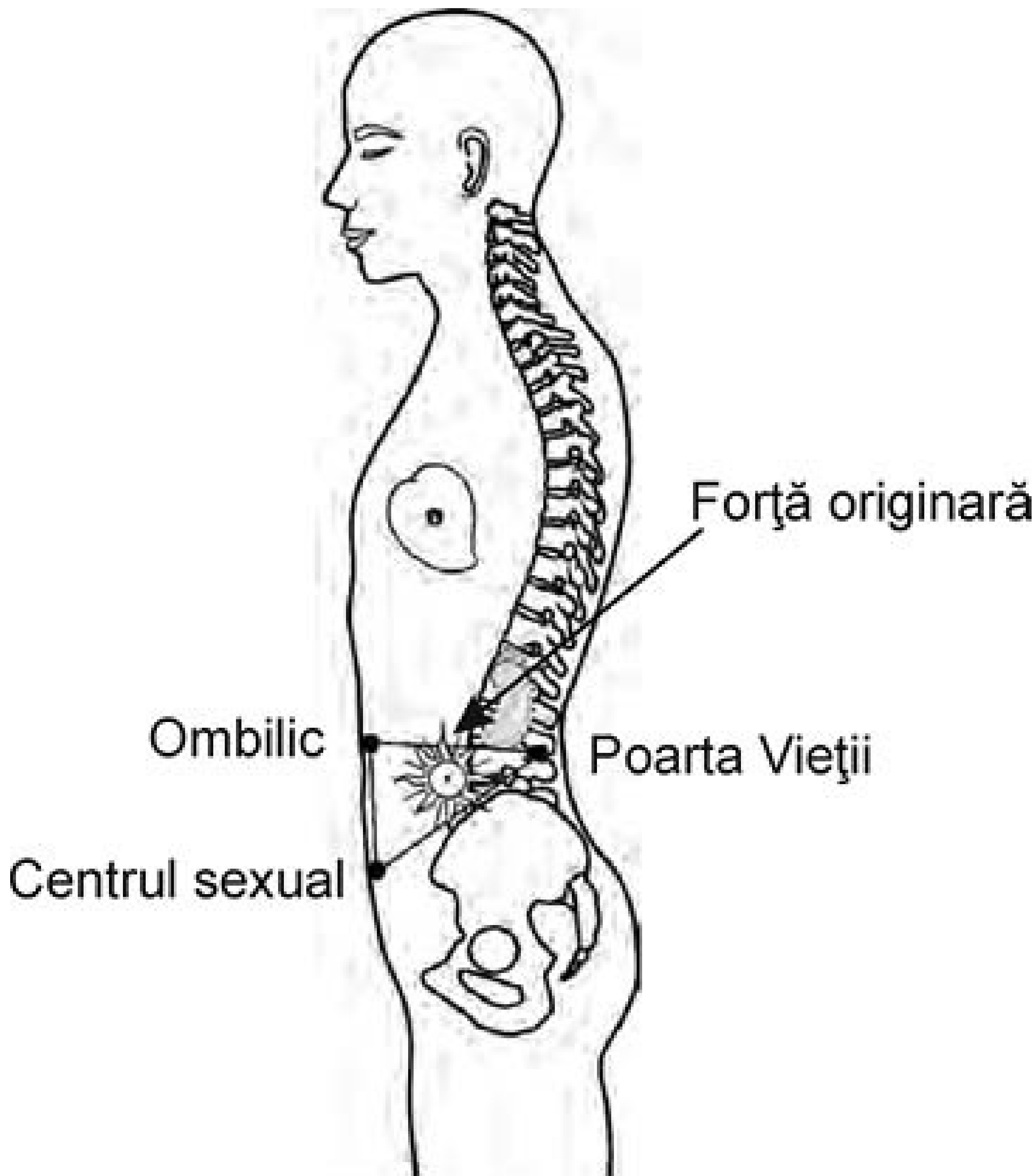


Figura 4.43. *Forţa originară*

Pe măsură ce focul din *dan-tien* se încălzeşte, ombilicul şi Poarta Vieţii se vor încălzi şi ele. Nu trebuie decât să încălzeşti ombilicul şi Poarta Vieţii, să laşi căldura să se concentreze în două sfere de qi şi să apropii cele două sfere sau puncte de qi; spaţiul dintre ele va începe să se încălzească singur. Numim acest exerciţiu antrenarea minţii pentru a aduna şi concentra forţa.

3. Acum readu mâinile în faţă şi acoperă ombilicul, dar conştientizează în continuare centrul. Când

simţi că centrul s-a încălzit, continuă să expiri în el şi repetă cuvântul *qi*. Chiar dacă expiri, simte că reţii esenţa energetică a fiecărei respiraţii în centru. Expiră, fă pauză şi foloseşte doar mintea şi cuvântul *qi* pentru a te concentra asupra acelui punct. Punctul va fi mai cald. Odihneşte-te.

4. Adună salivă (pe care taoiştii o numesc în mod tradiţional Nectarul de Jad sau Apa Vieţii) prin tehnica rotirii limbii în gură. Când acumulezi o cantitate suficientă, înghite-o şi direcţionează-o cu mintea în jos spre *dan-tien*. Concomitent, foloseşte-ţi puterea minţii pentru a încălzi regiunea *dan-tien*-ului. Conştientizează pulsul în zona *dan-tien*-ului şi concentrează-ţi mintea asupra lui. Pe măsură ce regiunea începe să se încălzească, lasă căldura să radieze spre exterior, să se propage înapoi spre rinichi şi să pulseze în jos spre organele sexuale. Bucură-te de această senzaţie de pulsaţie în timp ce punctul roşu sau sfera de qi din *dan-tien* se dilată şi se contractă ritmic.



Activarea centrului energiei sexuale şi amplificarea qi-ului originar

1. *Bărbaţi*: Masează delicat rinichii, testiculele şi zona ombilicală.

Femei: Masează delicat sânii, rinichii, ovarele şi talia (pentru mai multe amănunte, vezi capitolul 10).

Când simţi că energia începe să se amplifice în centrul sexual, acoperă-l cu palmele. Cu puterea minţii/ochiului, contractă uşor şi destinde muşchii din jurul ochilor. De asemenea, contractă uşor şi destinde de câteva ori muşchii circulari ai testiculelor/vaginului şi anusului. Acest lucru va facilita colectarea energiei sexuale pe care ai activat-o.

2. Fă o pauză. Simte energia extinzându-se în centrul sexual.
3. Acoperă centrul sexual cu mâna stângă şi ombilicul cu dreapta. Simte cum ombilicul, centrul sexual şi Poarta Vieţii se încălzesc. Vei simţi subit qi-ul originar activându-se în *dan-tien*-ul inferior.
4. Acum e foarte important să te odihneşti. Uşor, fără efort, utilizând doar puterea minţii, ochilor şi inimii, simte organele sexuale şi anusul apropiindu-se şi ridicându-se încet spre qi-ul originar din *dan-tien*-ul inferior. Trage energia sexuală în sus, ca şi cum ai sorbi-o printr-un pai lung, ca să o activezi şi să o îmbini cu qi-ul originar.
5. Inspiră, apoi expiră în jos spre punctul central al forţei originare. Simte o presiune în punctul respectiv. Simte treptat cum forţa originară începe să absoarbă lumină, trăgând organele sexuale şi anusul în sus spre ea. De asemenea, îţi poţi imagina că forţa originară are gură şi nas şi că respiră şi pulsează înăuntru (fig. 4.44). Nu te încorda.

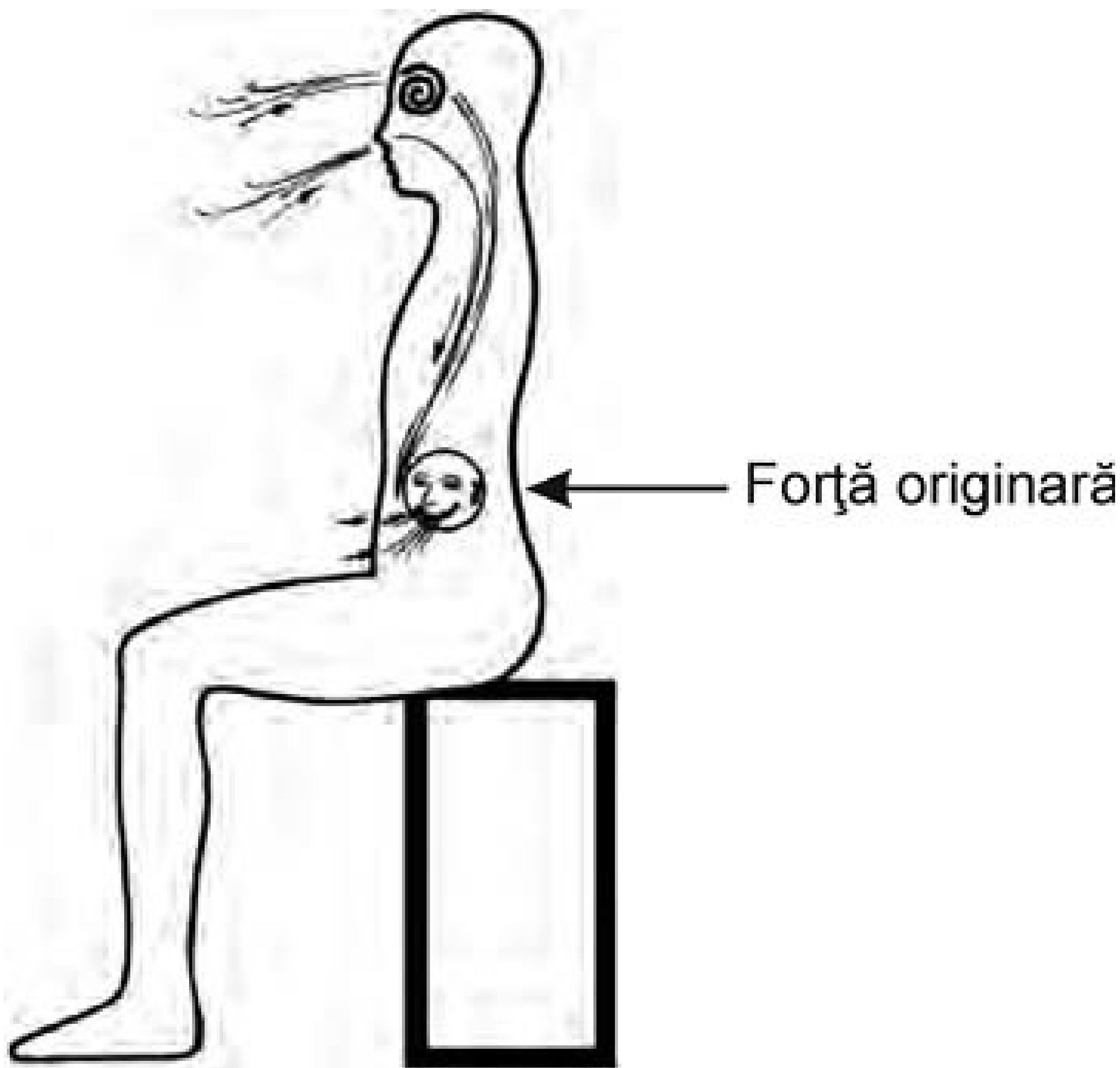


Figura 4.44. *Simte cum forţa originară respiră*

6. Foloseşte-ţi mintea şi respiraţia delicată pentru a amplifica pulsul în punctul qi-ului originar. Aorta şi vena cavă traversează această zonă; după inimă, ele sunt cele mai importante pompe ale circulaţiei sangvine. Pulsul e asemenea unui transformator ridicător de tensiune. Atunci când acest puls este activat şi amplificat, inima nu mai trebuie să lucreze atât de mult şi întregul corp are de câştigat. Acumularea de energie în zonă sporeşte, de asemenea, fluxul de qi şi fluxul limfatic. Apasă cu blândeţe degetele pe abdomen, la aproximativ 2,5 cm în stânga ombilicului şi puţin mai sus de el; vei simţi pulsarea aortei şi a venei cave. Dacă poţi simţi efectiv pulsarea acolo, acest lucru va fi de mare ajutor (fig. 4.45).
7. După ce inspiri cu o senzaţie de uşoară dilatare, expiră cu o uşoară contractare naturală. Plasează palmele imediat sub coaste, pentru a simţi cum respiri din abdomenul inferior. Relaxează-ţi tot corpul, lăsând cutia toracică să atârne uşor. Când inspiri, simte cum laturile abdomenului inferior şi ale părţii inferioare a spatelui se dilată uşor în toate direcţiile simultan. Expiră firesc şi

observă cum respiraţia intră şi iese din *dan-tien*.

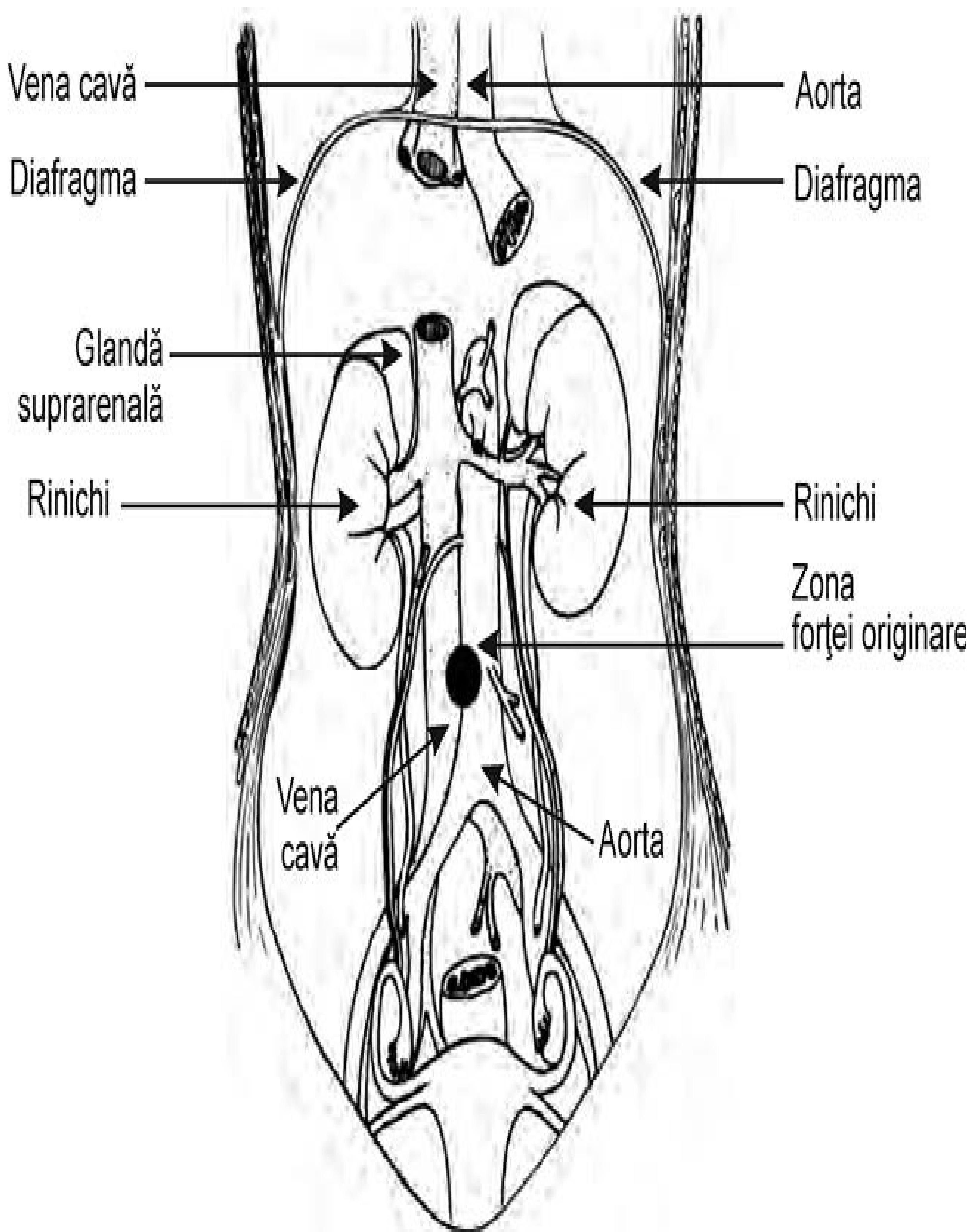

Vena cavă
Aorta
Diafragma
Diafragma
Glandă suprarenală
Rinichi
Rinichi
Zona forţei originare
Vena cavă
Aorta

Figura 4.45. *Pulsul aortic se găseşte imediat mai sus de ombilic şi puţin în lateral faţă de linia centrală*

Simte treptat că respiraţia devine lentă, lungă, profundă, fină şi uniformă în timp ce intră şi iese odată cu forţa originară („uterul metafizic”). Simte că respiraţia devine atât de fină, încât s-ar zice că nici nu respiri: reţinând esenţa, dar fără a mişca de fapt aerul. E posibil să ai o senzaţie de puls, căldură sau furnicături în *dan-tien*. Rosteşte în gând cuvântul *qi* în timp ce inspiri şi expiri în forţa originară la nivelul *dan-tien*-ului. Petrece 5-10 minute cu această senzaţie.

Colectează şi stochează energia în ombilic (revezi detaliile din capitolul 3).

Practica zilnică a qi-ului

Rutina cotidiană a meditaţiei taoiste te va ajuta să simţi fericire, bucurie, iubire, bunătate, amabilitate şi curaj, iar qi-ul pe care îl generezi îţi va permite să-ţi vindeci şi să-ţi întreţii corpul. Când ai energii virtuoase din abundenţă, acestea se vor propaga automat şi se vor revărsa asupra celor din jur. Oamenii se vor întreba de ce atunci când sunt în apropierea ta tristeţea li se preschimbă în fericire şi depresia în plăcere. Practicând Surâsul Cosmic Interior şi Micul Circuit Ceresc, vei primi lumină vindecătoare din univers. Ceilalţi îţi vor simţi energia şi se vor bucura de prezenţa ta.

Stând şi practicând aceste meditaţii, vei învăţa foarte repede cum să mişti energia în Orbita Microcosmică şi cum să absorbi forţele universală şi terestră în corp. Cu cât vei simţi mai mult qi în interiorul tău, cu atât mai uşor îţi vei spori energiile virtuoase. Dacă simţi multă furie, vei învăţa şi să transformi această negativitate în energie pozitivă. Cu cât exersezi mai mult, cu atât mai curând vor veni la tine forţele vindecătoare.

Cea mai uşoară modalitate de a simţi acţiunea qi-ului şi virtuţilor tale e să interacţionezi cu alte persoane, ajutându-le să simtă aceleaşi energii bune. Ţine minte totuşi că nu trebuie niciodată să ne amestecăm în viaţa altcuiva doar pentru a ne gratifica propriul ego. Persoanele care vor cu adevărat ajutorul tău îţi vor da de ştire; altminteri, cel mai bun mod de a fi de folos e să exemplifici virtuţile în propria-ţi viaţă. Exersează cu iubire în inimă, iar ceilalţi vor învăţa din exemplul tău.

Idei importante de reţinut

1. Cu cât te relaxezi mai mult şi permiţi fluxului de qi să intre în corp, cu atât mai repede vei stăpâni aceste tehnici. Relaxarea ajută şi la armonizarea energiilor corpului pentru obţinerea unor

rezultate optime în vindecare. Dacă eşti prea încordat atunci când încerci să meditezi, nu poţi intra în legătură cu propriile abilităţi de vindecare. Pe de altă parte, dacă te relaxezi prea mult fără destulă mişcare fizică, trupul se va simţi zdrobit şi qi-ul tău se va epuiza.

2. Relaxarea celui de-al treilea ochi (punctul dintre sprâncene) te va ajuta să-ţi relaxezi întregul corp şi să absorbi energii cosmice în organe şi în structura osoasă.
3. Când practici, surâde de-a lungul coloanei vertebrale în timp ce priveşti în interior. Încearcă să-ţi vizualizezi coloana înconjurată de qi. E posibil să simţi căldură, amorţeală sau un curent electric circulând prin corp.
4. Faptul de a simţi e începutul măiestriei. Simţurile interioare trebuie dezvoltate pentru a te putea conduce la conştientizarea energiei interne. Meditaţiile taoiste reprezintă cea mai directă cale pentru a-ţi dezvolta abilitatea de a simţi energia şi legătura minte-corp.
5. Nervii coloanei servesc drept conductori ai senzaţiei interne. Ei te vor ajuta să simţi fluxul energetic intern deoarece sunt conectaţi la toate organele, glandele şi membrele corpului. Legănarea coloanei activează organele şi glandele prin intermediul nervilor. Cu cât rămâi mai destins, cu atât mai bine vor transmite nervii impulsurile care îţi ascut simţurile lăuntrice.
6. Surâzând în interior în timp ce practici tehnica legănării, vei dezvolta un echilibru interior al energiilor care circulă prin coloană şi, drept urmare, vei întări coloana şi legăturile ei cu organele şi glandele. Acest lucru îţi va spori capacitatea de a simţi organele şi energiile lor.

Rezumat

Crearea conştiinţei corporale

1. Scutură-ţi uşor tot corpul.
2. Deschide şi măreşte al treilea ochi.
3. Relaxează muşchii perineului.

Respiraţia spinală şi legănarea spinală

(Pentru detalii despre încălzirile destinate măduvei spinării, vezi anexa.)

1. Începe din poziţia şezând sau în picioare, ţinând spatele drept confortabil.
2. Efectuează respiraţia măduvei spinării de 18-36 de ori.
3. Ţine palmele împreunate (dreapta deasupra stângii) şi leagănă-ţi trunchiul în faţă şi în spate din talie. Relaxează-te şi concentrează-te pe eliberarea tensiunilor şi destinderea coloanei. Respiră în

coloană şi absoarbe qi în măduvă. Ţine capul şi gâtul relaxate şi păstrează poziţia mâinilor împreunate.
4. Leagănă-ţi corpul dintr-o parte în alta.
5. Practică Legănarea Gâtului Cocorului.
6. În continuare, roteşte-ţi trunchiul din talie. Înclină-te uşor în faţă în timp ce te mişti spre dreapta, după care înclină-te în spate în timp ce te mişti spre stânga. Mişcările capului ar trebui să urmeze liber direcţia corpului.
7. Practică Legănarea Circulară a trunchiului. Mai întâi trage umărul drept în spate, după care trage umărul stâng în spate, împingând simultan umărul drept în faţă. Alternează aceste mişcări într-un ritm constant. În timp ce îţi răsuceşti corpul, mişcă-te înainte şi înapoi şi ţine mâinile împreunate.
8. La sfârşit, combină toate mişcările anterioare, ţinând în continuare mâinile împreunate. Ar trebui să poţi imita mişcările unui vierme de mătase, mişcând circular trunchiul şi răsucindu-l simultan din umeri. Rămâi relaxat şi destins.
9. Odihneşte-te şi surâde măduvei spinării. Simte-te încălzit şi confortabil.

Tehnici pentru intensificarea senzaţiei de qi

Antrenarea puterii minţii/ochiului

Puterea de spiralare cu ochii deschişi: Conştientizează punctul dintre sprâncene. Deschide încet ochii şi priveşte în faţă, apoi la dreapta, în spate şi la stânga. Repetă de 9-36 de ori, odihneşte-te şi simte că punctul dintre sprâncene se deschide. Apoi repetă de 9-36 de ori în sens contrar acelor de ceasornic.

Puterea de spiralare a minţii/ochiului cu ochii închişi: Închide ochii şi, fără să mişti capul, priveşte în sus spre creştet. Roteşte ochii câte un sfert de cerc şi priveşte spre dreapta, jos, spre stânga şi în sus. Repetă de 9-36 de ori, odihneşte-te şi simte deschiderea punctului dintre sprâncene. Apoi inversează. Repetă la nivelul ombilicului, însă roteşte faţă-dreapta-spate-stânga şi invers, folosind o mică sferă de qi sau vizualizând un simbol tai chi rotitor.

Puterea avansată de spiralare a minţii/ochiului fără mişcarea ochilor fizici: Închide ochii şi, fără să-i mişti fizic (nici capul), utilizează mintea ca să priveşti în sus spre creştet. Mişcă ochiul lăuntric o pătrime de cerc şi priveşte spre dreapta, în jos, spre stânga şi în sus. Efectuează exerciţiul de 9-36 de ori, odihneşte-te şi simte că punctul dintre sprâncene se deschide. Inversează direcţiile şi spiralează în sens contrar acelor de ceasornic. Repetă de 9-36 de ori, odihneşte-te şi simte că punctul dintre sprâncene se deschide.

Nivelul maxim de antrenare a minţii/ochiului – contractarea şi relaxarea pentru a atrage şi concentra: Contractă uşor şi relaxează muşchii circulari ai irisului şi muşchii din jurul ochilor. Aceste mişcări activează automat muşchii sfincteri ai anusului şi organelor sexuale. Împreună te vor ajuta să atragi şi să concentrezi energia în stadiile avansate ale practicii descrise în cartea de faţă.

Folosirea mâinilor pentru a ajuta dirijarea qi-ului

Atingerea punctelor: Foloseşte palmele sau vârfurile degetelor pentru a atinge rând pe rând punctele asupra cărora îţi focalizezi mintea în timpul meditaţiei Orbitei Microcosmice.

Ţinerea palmelor în dreptul fiecărui punct: Ţine palmele la o distanţă de 5-15 cm de punct.

Concentrează punctele *lao-gong*, situate în centrul fiecărei palme, asupra punctului respectiv şi simte qi-ul curgând între punct şi palme. Dirijează energia înspre punct. Acest lucru va creşte nivelul energetic local în punctul respectiv.

Utilizarea respiraţiei pentru reglarea fluxului de qi

Respiraţia cu inspiraţii scurte pentru stimularea fluxului de qi: Mai întâi inspiră adânc şi expiră complet. Apoi ia 3, 6 sau 9 mici guri de aer, fără a expira între timp. Adu energia fiecărei respiraţii în punctul asupra căruia te focalizezi şi concentreaz-o în punctul respectiv. Expiră puţin şi ia-o de la capăt ori de câte ori te simţi inconfortabil sau fără aer. Nu te forţa.

Respiraţia cu inspiraţii lungi pentru calmare şi concentrarea esenţei qi-ului: Inspiră uşor şi dirijează respiraţia spre un anumit punct. Apoi expiră lent şi lin în punctul respectiv şi simte că reţii esenţa qi-ului acolo (chiar dacă expiri). Concentrează qi-ul în punctul respectiv.

Respiraţia internă – pulsaţia spontană a qi-ului: Lasă-ţi respiraţia să devină lungă, lentă, delicată, fără zgomot, uniformă, blândă, lină şi profundă. Lasă qi-ul să curgă în ritmul lui sau ghidează pur şi simplu qi-ul cu mintea până când se va mişca singur. Nu face niciun efort pentru a coordona fluxul de qi cu respiraţia. Respiră natural şi lasă energia să se mişte cum doreşte.

Pregătirea pentru meditaţie

Pregătirea ambientală

1. Găseşte un loc liniştit unde să meditezi.
2. Păstrează locul de meditaţie curat şi plăcut.
3. Planifică astfel încât să nu fii întrerupt; închide telefonul sau scoate receptorul din furcă.

Pregătirea personală

Conservă-ţi energia sexuală şi emoţională şi mănâncă echilibrat.

Destinde-ţi corpul înainte de meditaţie.

Poartă haine lejere şi confortabile.

Găseşte o postură şezând stabilă.

1. Creează o bază solidă stând pe marginea scaunului cu tălpile lipite de podea, depărtate între ele la o distanţă egală cu lăţimea şoldurilor.
2. Ţine mâinile împreunate în poală, cu palma dreaptă deasupra celei stângi.
3. Ai grijă ca spatele să-ţi fie relaxat, dar drept şi aliniat cu forţa gravitaţională.
4. Relaxează-ţi umerii şi deschide-ţi uşor axilele.
5. Trage bărbia puţin înapoi, astfel încât greutatea capului să stea pe umeri.
6. Ţine ochii închişi (sau întredeschişi, privind în jos).
7. Plasează vârful limbii pe cerul gurii şi menţine-l în această poziţie.

Încălzirea Cuptorului: activarea qi-ului originar în *dan-tien*-ul inferior

1. Începe efectuând Respiraţia-muget de 18-36 de ori.
2. Odihneşte-te şi colectează qi la nivelul ombilicului; mâna acoperă ombilicul.
3. Destinde-ţi intestinele prin mişcări spiralate ale corpului.
4. Încălzeşte-ţi rinichii şi activează Poarta Vieţii.
5. Activează forţa originară trăgând energia din ombilic şi Poarta Vieţii şi acumulând-o în *dan-tien*-ul inferior.
6. Activează energia sexuală pentru a amplifica qi-ul originar.



5 Punctele Orbitei Microcosmice

Prin intermediul practicilor de meditaţie, vechii maeştri taoişti au descoperit un curent de energie care circulă în corpul omenesc. Ei au constatat că acest *flux de qi* urmează trasee fixe formate din 60 de canale principale şi aproximativ 365 de puncte sau centri energetici în care se adună şi se concentrează qi-ul. Fluxul de qi ne reaprovizionează cu forţă vitală. Punctele energetice din corp au atât poli pozitivi, cât şi negativi, care învârt în spirală roţi subtile de energie. Aceste puncte servesc drept centre focale prin care forţele exterioare sunt atrase înăuntru, absorbite şi transformate în forţă vitală. Punctele încetinesc energia receptată, ca nişte transformatoare coborâtoare de tensiune, reglând şi rafinând qi-ul pentru uzul corpului. Centrii superiori, cum este punctul din creştetul capului, spiralează cu viteze mai mari decât centrii inferiori.

Fiecare punct produce o calitate specifică de qi pentru a atrage sau respinge energia din ceilalţi centri, pentru a direcţiona fluxul de qi astfel încât să conecteze punctele şi pentru a furniza întregului corp energia adecvată. Ştiinţa modernă înţelege acum că acest flux de energie umană este de fapt un curent electromagnetic. Numeroasele canale de acupunctură ale corpului îndeplinesc funcţia de „cablaj" ce dirijează forţa vitală astfel încât să hrănească organele şi glandele. Qi-ul este legătura dintre corpul fizic, corpul energetic şi corpul spiritual.

Datorită cunoştinţelor despre fluxul energetic din corpul nostru, este uşor de înţeles de ce Orbita Microcosmică trebuie menţinută deschisă activ pentru găzduirea şi intensificarea circulaţiei qi-ului. Dacă nu ştim cum să ne conservăm, reciclăm şi transformăm forţa interioară în acest circuit, consumul nostru energetic devine la fel de ineficient ca o maşină care arde 4 litri de benzină la numai 8 km. Practicând meditaţia Orbitei Microcosmice, intrăm în contact cu fluxul de qi şi localizăm blocajele sau punctele slabe în circulaţia acestuia, pentru a le putea corecta. Asta ne va ajuta să ne întrebuinţăm mai eficient forţa vitală şi să obţinem nişte „cheltuieli de deplasare" internă mai scăzute.

Două canale majore ale corpului

Orbita Microcosmică se compune din două canale, numite Conducător şi al Concepţiei, care sunt ca două fluvii cu numeroşi afluenţi. Fiecare canal furnizează qi unui număr de douăsprezece meridiane secundare. (Împreună, cele două părţi însumează douăzeci şi patru de trasee energetice.) Când corpul e slăbit sau bolnav, nu poate genera suficientă energie pentru a alimenta în mod adecvat aceste meridiane care furnizează qi organelor şi glandelor. Atrăgând energia externă şi făcând-o să circule în Orbita Microcosmică, poţi umple aceste meridiane şi îmbunătăţi toate funcţiile interne.

Canalul Conducător (*du-mo* sau *tu-mo*)

Funcţia Canalului Conducător

Canalul Conducător este principalul canal yang al corpului. Toate celelalte canale yang se conectează la acest canal şi sunt alimentate de el, la fel cum cablurile electrice ale fiecărei case de pe o stradă sunt alimentate de la o linie principală de curent. În consecinţă, dacă fluxul în Canalul Conducător este puternic, prin cele şase canale yang primare va circula mai multă energie.

Localizarea Canalului Conducător la exterior

Canalul Conducător porneşte de la perineu, sau punctul *hui-yin* (punctul dintre anus şi organele genitale), şi continuă spre extremitatea coccisului (noada). Din vârful coccisului urcă pe coloana vertebrală, imediat sub suprafaţa pielii, şi în sus pe ceafă, de-a lungul liniei mediane a capului, până în creştet. Din creştet coboară pe linia mediană a scalpului, frunţii şi nasului, sfârşindu-se între baza nasului şi buza superioară.

Localizarea Canalului Conducător în interior

Traseul intern al Canalului Conducător începe de la perineu şi înaintează pe spate spre vârful coccisului. Urcă pe faţa exterioară a sacrumului şi prin hiatul sacral (cele opt orificii), unde pătrunde în coloana vertebrală. De acolo înaintează ascendent prin interiorul coloanei şi ajunge în craniu. Continuă prin partea din spate a craniului de-a lungul liniei mediane, prin spaţiul subarahnoidian, de-a lungul ţesutului conjunctiv de pe suprafaţa creierului, dedesubtul creştetului. Există şi legături interne cu regiuni mai profunde ale creierului, ca glanda pineală, glanda pituitară şi hipotalamusul. Canalul coboară apoi la aproximativ 2,5-4 cm sub suprafaţa pielii, de-a lungul liniei mediane pe faţă, terminându-se în partea superioară a cerului gurii.

Canalul Concepţiei (*ren-mo*)

Funcţia Canalului Concepţiei

Canalul Concepţiei (tradus din chineză şi prin expresiile „Vasul Concepţiei” sau „Canalul Funcţional”) este principalul canal yin al corpului. Cele şase canale yin primare sunt conectate la Canalul Concepţiei şi alimentate de el. De asemenea, Canalul Concepţiei se conectează cu Canalul Conducător la ambele capete; cele două canale formează traseul circular complet denumit Orbita Microcosmică.

Localizarea Canalului Concepţiei la exterior

Canalul Concepţiei începe de la perineu, sau punctul *hui-yin*. Urcă pe faţa regiunii pubiene şi de-a lungul liniei mediane a părţii anterioare a corpului până la gât. Continuă în sus de-a lungul liniei mediane, ultimul său punct fiind situat chiar dedesubtul buzei inferioare. Pentru practicile de acupunctură şi shiatsu, canalul se găseşte la diferite adâncimi, mergând de la 0,4 cm sau mai puţin până la 4 cm.

Localizarea Canalului Concepţiei în interior

Localizarea internă a Canalului Concepţiei este utilizată mai frecvent pentru meditaţia Orbitei Microcosmice. Acesta porneşte de la perineu (ca şi Canalul Conducător) şi urcă de-a lungul liniei mediane pe partea anterioară a corpului, la o adâncime medie ce merge de la 4 cm la 0,60 cm (în zona gâtului). Trece pe sub osul pubian şi stern, pătrunde în gât şi se termină în interior în vârful limbii. Atingerea vârfului limbii de cerul-gurii acţionează ca un întrerupător ce conectează Canalul Concepţiei cu extremitatea superioară a Canalului Conducător.

Când corpul e sănătos şi are qi din abundenţă, multe puncte de-a lungul Orbitei Microcosmice primesc un surplus de energie de la glande şi organe. Circulând, această energie poate alimenta puncte care nu primesc la fel de mult qi. Orbita Microcosmică echilibrează în felul acesta energia corpului. Când toate punctele sunt complet activate cu qi, poţi trece la deschiderea celorlalte şase canale „speciale” sau „spirituale”.

Centrii energetici ai Orbitei Microcosmice

Această secţiune explică în detaliu centrii energetici şi utilizarea lor în meditaţia Orbitei Microcosmice. Nu e nevoie să înveţi toţi centrii deodată; poţi lucra pe fiecare centru în parte până reuşeşti să faci să circule qi-ul prin toţi. După ce te familiarizezi cu poziţia centrilor (fig. 5.1), poţi învăţa să le simţi energia concentrându-te rând pe rând asupra lor în timpul meditaţiei. În cele din urmă, energia se va face simţită şi în cursul altor activităţi, deoarece îmbunătăţeşte toate aspectele vieţii.

Notă: În fazele de început vei simţi centrii imediat sub piele şi sub straturile faciale. (De-a lungul coloanei, îi vei simţi între piele şi măduva spinării.) Pe măsură ce avansezi şi produci tot mai multă energie, vei începe să simţi centrii mai adânc în coloana vertebrală, organe şi glande. În cele din urmă vei percepe senzaţiile produse de ei chiar şi la 2,5-4 cm adâncime în corp.

Ombilicul: Palatul Minţii (*shen-ch'ue*)

Localizare

Meditaţia Orbitei Microcosmice începe şi se termină în centrul ombilical. Centrul ombilical se situează la aproximativ 2,5-4 cm în spatele ombilicului. (Pe măsură ce avansezi în practică, îi vei afla în cele din urmă poziţia exactă simţindu-i energia.)

Proprietăţi şi raportul cu organele

Occidentalii glumesc adeseori pe seama yoghinilor care îşi „contemplă buricul". Majoritatea oamenilor cred că ombilicul nu e decât cicatricea rămasă după tăierea cordonului ombilical, iar pentru cei care nu ştiu prea multe despre meditaţie ideea de a dedica atâta atenţie ciudatei gropiţe din mijlocul abdomenului pare oarecum ridicolă. Cu toate acestea, centrul ombilical este o parte extrem de profundă a anatomiei noastre energetice, cablajul corpului nostru energetic.

Canalul Concepţiei



Glanda pineală, sub creştet (Glanda Iluminării, Glanda Direcţiei)

Glanda pituitară (punctul dintre sprâncene)

Sala de Cristal – Cavitatea Limbii Spiritului

yui-gen (pompa craniană)

ta-chui (controlul central pentru legăturile tendoanelor mâinilor şi măduva spinării)

hsuan-qi (centrul energetic al gâtului)

shan-chung (timusul); centrul reîntineririi

gia-pe (centrul în partea opusă inimii)

chung-wan (plexul solar, pancreas)

qi-chung (centrul glandelor suprarenale la T11); minipompă

qi-chung (ombilic, splină)

ming-men (punctul rinichilor, Poarta Vieţii); punctul de siguranţă pentru stocarea energiei prenatale

Palatul Ovarian/ Palatul Spermal

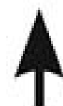
chang-chiang (coccis, pompa sacrală)

He Ding Extra-31

wei-chung Vezică 40; energia spirituală excedentară se stochează aici

hui-yin (perineu, Poarta Morţii şi a Vieţii)

yung-chuan Rinichi 1 (Izvorul Clocotitor)



Canalul Conducător

Figura 5.1. *Învaţă să faci să circule qi-ul de-a lungul Orbitei Microcosmice. Limba atinge punctul superior al cerului-gurii pentru a închide circuitul Canalului Conducător şi Canalului Concepţiei*

Cea dintâi legătură a noastră cu lumea exterioară. Zona ombilicală a fost cea dintâi legătură a noastră cu lumea din afară. Oxigenul, sângele şi substanţele nutritive au ajuns la fetus prin această poartă abdominală (fig. 5.2). Prin urmare, centrul ombilical e înzestrat cu o sensibilitate specială care continuă mult după tăierea cordonului ombilical la naştere; ea nu ne părăseşte pe parcursul întregii noastre vieţi.

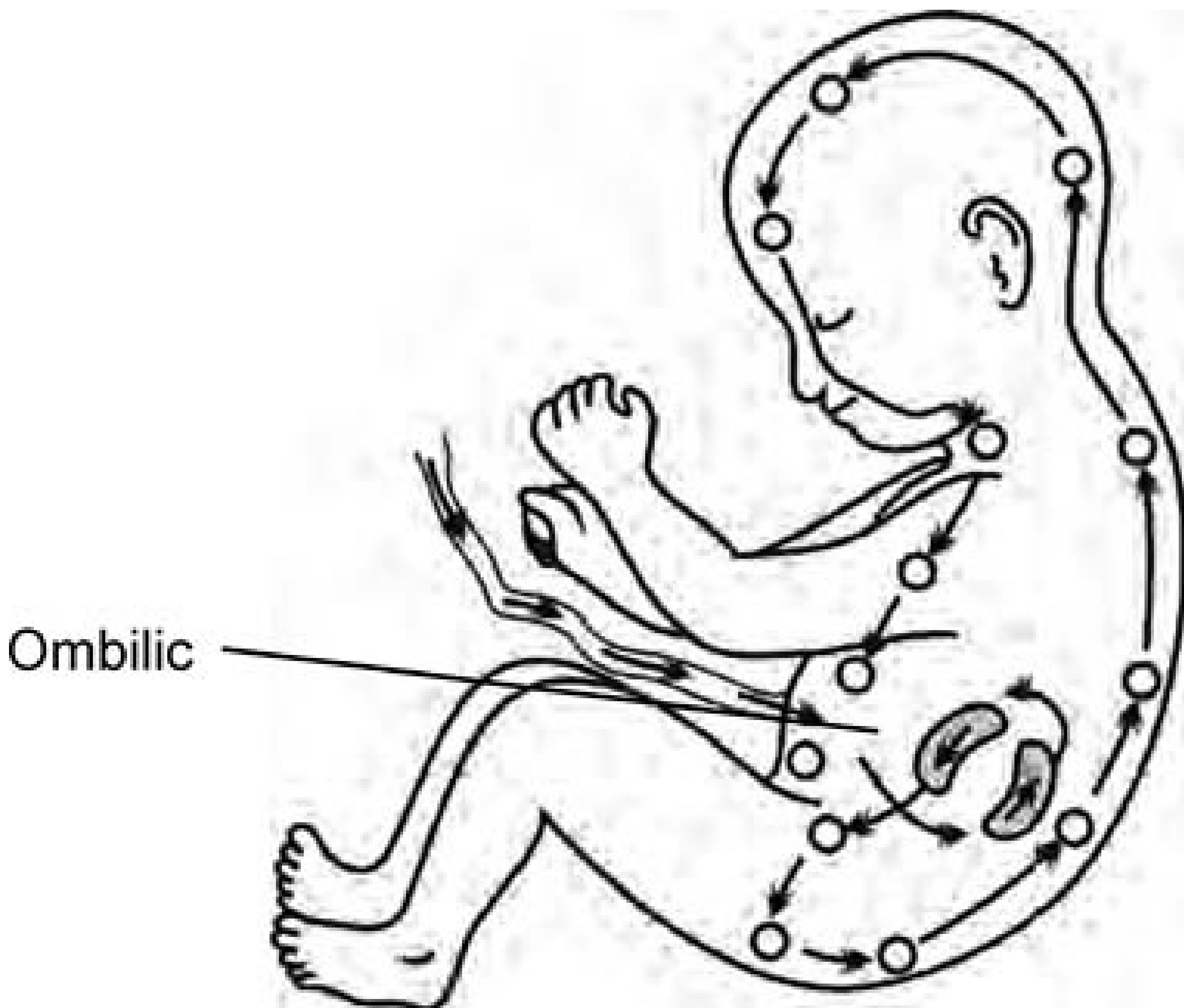
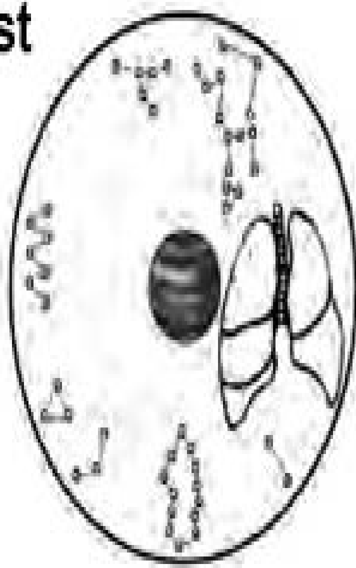


Figura 5.2. *Cordonul ombilical a fost prima noastră legătură cu lumea exterioară*

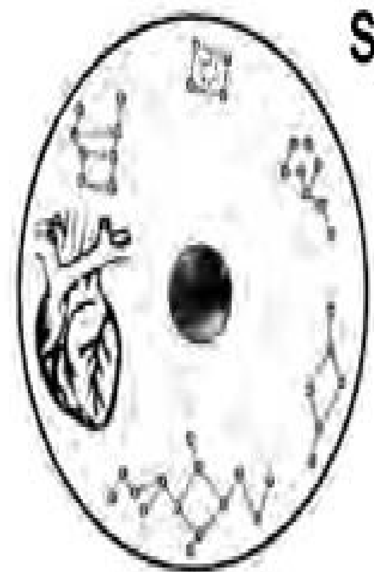
Ombilicul este centrul fizic al corpului. Conform teoriei chineze a celor cinci elemente (metal, apă, lemn, foc şi pământ), zona ombilicală este asociată cu elementul pământ. Fiecare dintre cele cinci elemente corespunde unei direcţii: metalul, apa, lemnul şi focul sunt corelate respectiv cu atributele vestului, nordului, estului şi sudului (fig. 5.3). Pământul reprezintă centrul, solul pe care stăm, privind în cele patru direcţii. Punctul central al unui obiect este de obicei şi punctul său de

echilibru.

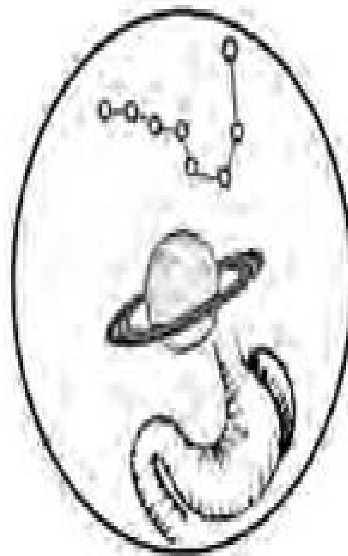
Vest



Sud

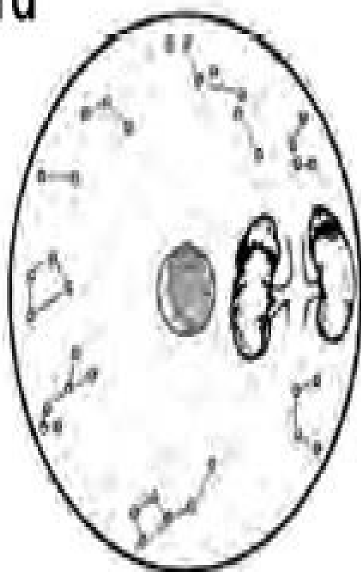


Planeta Venus,
toamna, forța metalică,
plămânii/intestinul gros



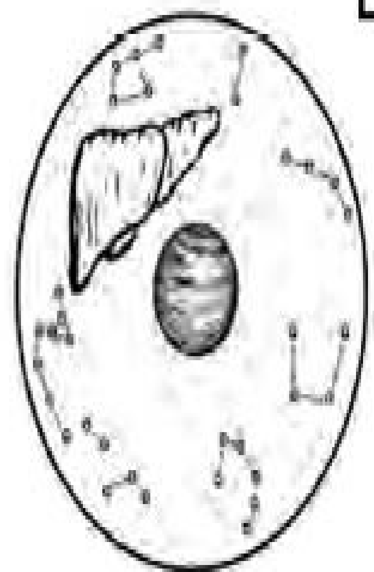
Planeta Marte,
vara, forța focului,
inima/intestinul subțire

Nord



Planeta Saturn,
vara indiană,
forța pământului,
splina/pancreasul/stomacul

Est



Planeta Mercur,
iarna, forța apei,
rinichii/vezica urinară

Planeta Jupiter,
primăvara, forța lemnului,
ficatul/vezica biliară

Figura 5.3. *Cele cinci elemente, organele şi planetele*

Ombilicul este centrul fizic al corpului, punctul median între partea superioară şi cea inferioară a corpului. În artele marţiale, caligrafie şi alte discipline auzim adeseori despre importanţa centrării. Centrul corpului, centrul nostru de greutate, e cel mai eficient loc din care să ne coordonăm mişcările, iar în aceste arte discipolul învaţă să se mişte din propriul centru, care în chineză se numeşte *dan-tien*-ul inferior, iar în japoneză, *hara*. Prin practica zilnică poţi să programezi treptat sentimentul de a avea centrul în ombilic şi să-l evoci intrând în contact cu energia de acolo (fig. 5.4).

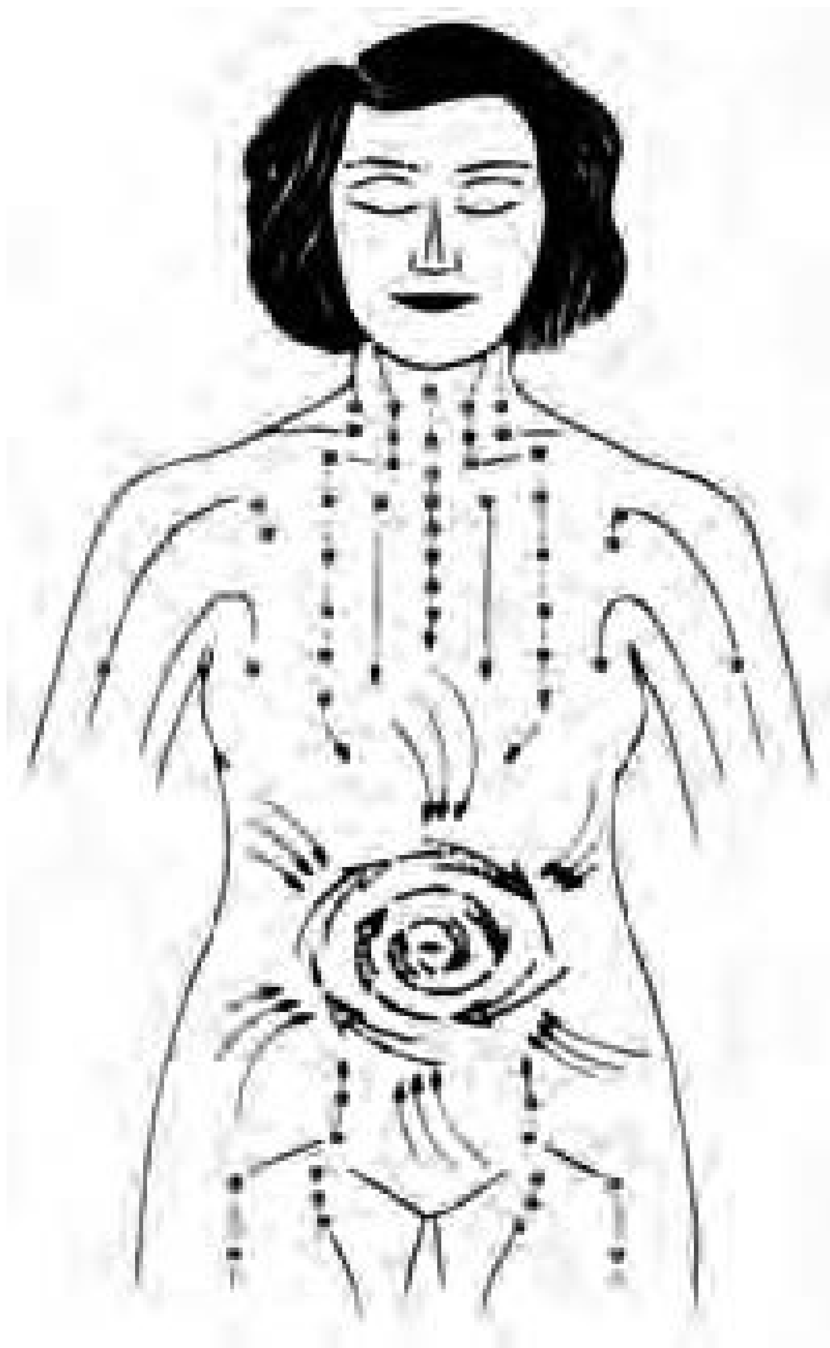


Figura 5.4. *În spatele ombilicului se află locul de colectare şi amestecare a qi-ului*

Ombilicul e poarta de acces a „cazanului". Ombilicul extern este într-adevăr poarta de acces a *dan-tien*-ului inferior, care se află mai adânc în corp. Poziţia exactă a *dan-tien*-ului inferior variază de la o persoană la alta, în funcţie de fizic. La unii se poate găsi chiar la nivelul ombilicului; la alţii, puţin mai jos sau puţin mai sus de ombilic.

Dan-tien-ul inferior mai este numit şi „cazanul", deoarece în meditaţiile taoiste avansate este

locul în care „adunăm, amestecăm şi gătim” diversele energii ale corpului, minţii şi spiritului, în vederea transformării spirituale (fig. 5.5). Există trei *dan-tien*-uri: *dan-tien*-ul inferior, în dreptul ombilicului, *dan-tien*-ul median, la nivelul plexului solar, şi *dan-tien*-ul superior, în creier (fig. 5.6). *Dan-tien* s-ar putea traduce prin „câmpul elixirului”, desemnând un loc unde se prepară elixirul nemuririi pe măsură ce persoana trece prin diferitele stadii ale alchimiei interne taoiste.

Aşa cum partea de la baza unei clădiri, temelia, trebuie construită solid, astfel încât să susţină o structură stabilă deasupra, câmpul elixirului trebuie cultivat ca să funcţioneze ca o fundaţie trainică pentru activitatea spirituală. Asta înseamnă că lucrul cu centrul ombilicului – sau „cultivarea câmpului elixirului” – este o piatră de temelie pentru toate practicile taoiste.

Cei care au studiat zen sau tai chi s-ar putea să fie familiarizaţi cu punctul *qi-hai*, sau Marea de Qi – situat la trei degete sub ombilic –, care în mod tradiţional este punctul de corespondenţă cu cazanul. Şi acest punct, şi ombilicul oferă acces la cazan, prin urmare din punct de vedere tehnic este corect să ne concentrăm asupra oricăruia dintre ele.

În sistemul Tao Universal utilizăm punctul fizic al ombilicului. După ce am predat timp de mulţi ani meditaţia Orbitei Microcosmice la zeci de mii de persoane, mi-am dat seama că ombilicul este în general mai sensibil şi mai uşor de simţit şi găsit, fiind deci un punct mai eficient pentru concentrare. Ombilicul şi Marea de Qi constituie două porţi care duc în acelaşi loc, aşa că de ce să n-o folosim pe cea marcată mai clar?

Ombilicul e principalul nostru acumulator de qi. Deoarece se găseşte în centrul corpului, ombilicul este punctul de echilibru al energiilor yin şi yang. Corpul colectează qi din Cer şi qi din Pământ, le adună, le amestecă şi le echilibrează în ombilic. Datorită acestui rol, ombilicul are capacitatea de a stoca în siguranţă mari cantităţi de qi.

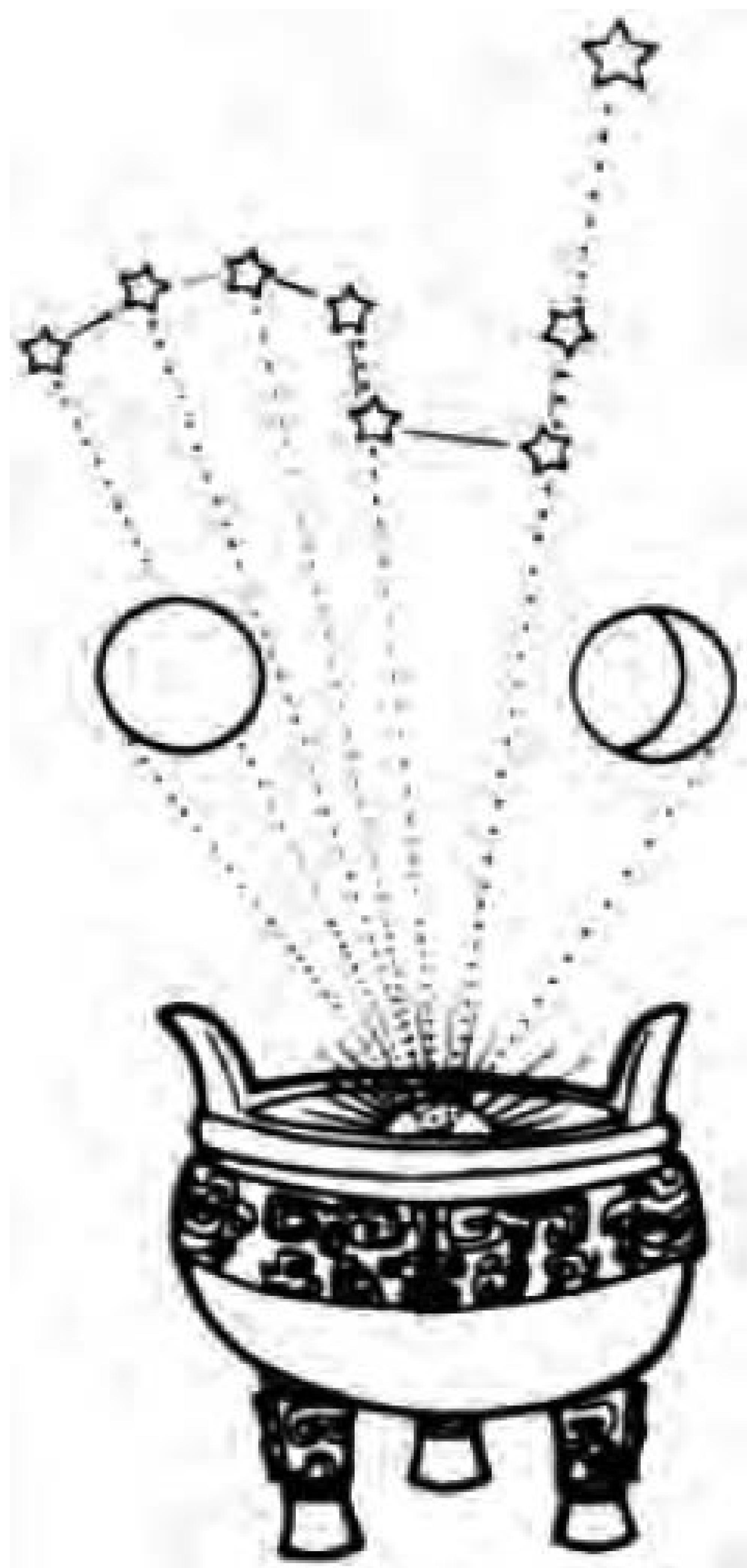
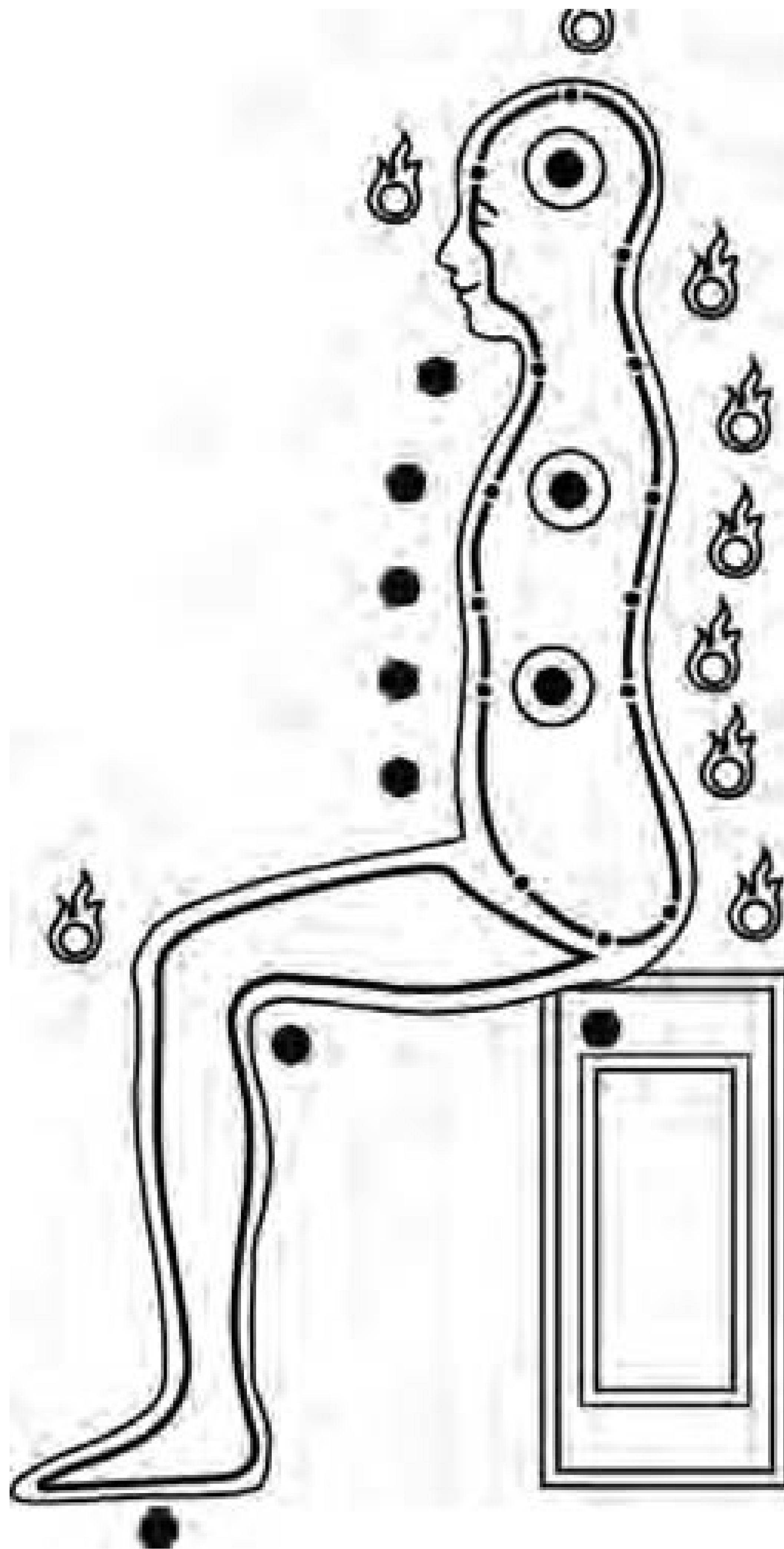


Figura 5.5. *Cazan*



Dan-tien-ul superior

Dan-tien-ul median

Dan-tien-ul inferior

Figura 5.6. *Cele trei* dan-tien-*uri*

Taoiştii privesc acest centru ca pe un acumulator. Ca poartă de acces la sursa qi-ului originar, el colectează, transformă şi ne echilibrează energiile absorbite din alte surse, direcţionându-le pentru a reîncărca qi-ul originar la sursa lui situată între ombilic, rinichi şi centrul sexual (lângă pelvis). Centrul ombilical are o legătură strânsă cu toate canalele energetice, în special cu cele asociate cu vertexul, centrul sexual, perineul, rinichii şi inima (fig. 5.7).

Începem şi încheiem practica focalizându-ne atenţia asupra ombilicului. Meditaţia Orbitei Microcosmice începe şi se sfârşeşte la ombilic. Din prima clipă a vieţii, ombilicul e implicat în armonizarea, procesarea şi transformarea qi-ului corpului, întrucât embrionul primeşte hrană prin cordonul ombilical. Spre deosebire de alte regiuni ale corpului, în ombilic energia poate fi colectată, transformată şi stocată fără efecte dăunătoare (mai exact, între ombilic, rinichi şi centrul sexual). Când începem meditaţia concentrându-ne asupra ombilicului, accesăm qi-ul stocat în spatele lui, în cazan. Aşa asigurăm practicii noastre un „început în forţă”, punând în circulaţie o încărcătură energetică puternică în Canalele Conducător şi al Concepţiei.

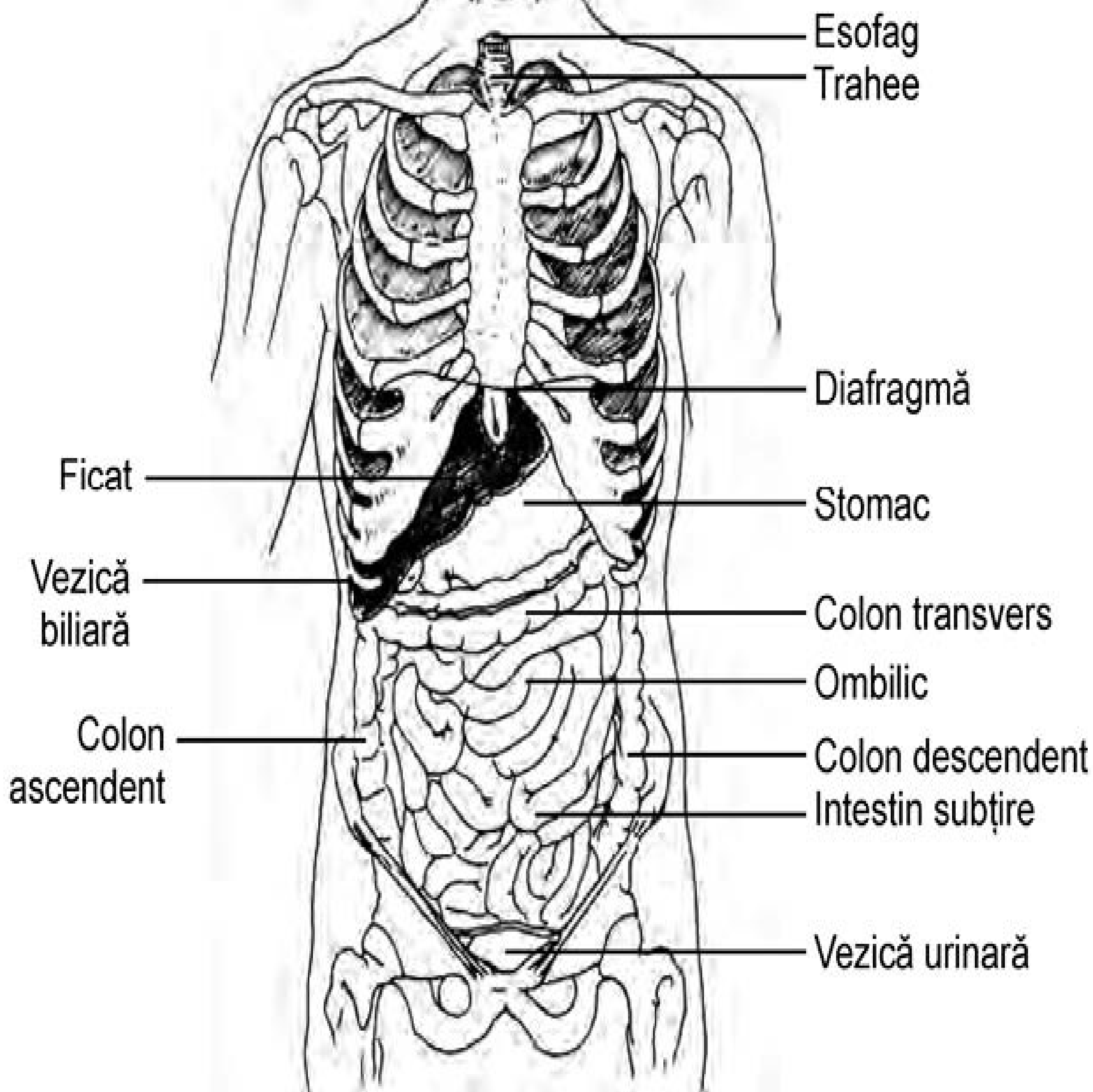

Esofag
Trahee
Diafragmă
Ficat
Stomac
Vezică biliară
Colon transvers
Ombilic
Colon ascendent
Colon descendent
Intestin subțire
Vezică urinară

Figura 5.7. *Ombilicul influenţează organele învecinate*

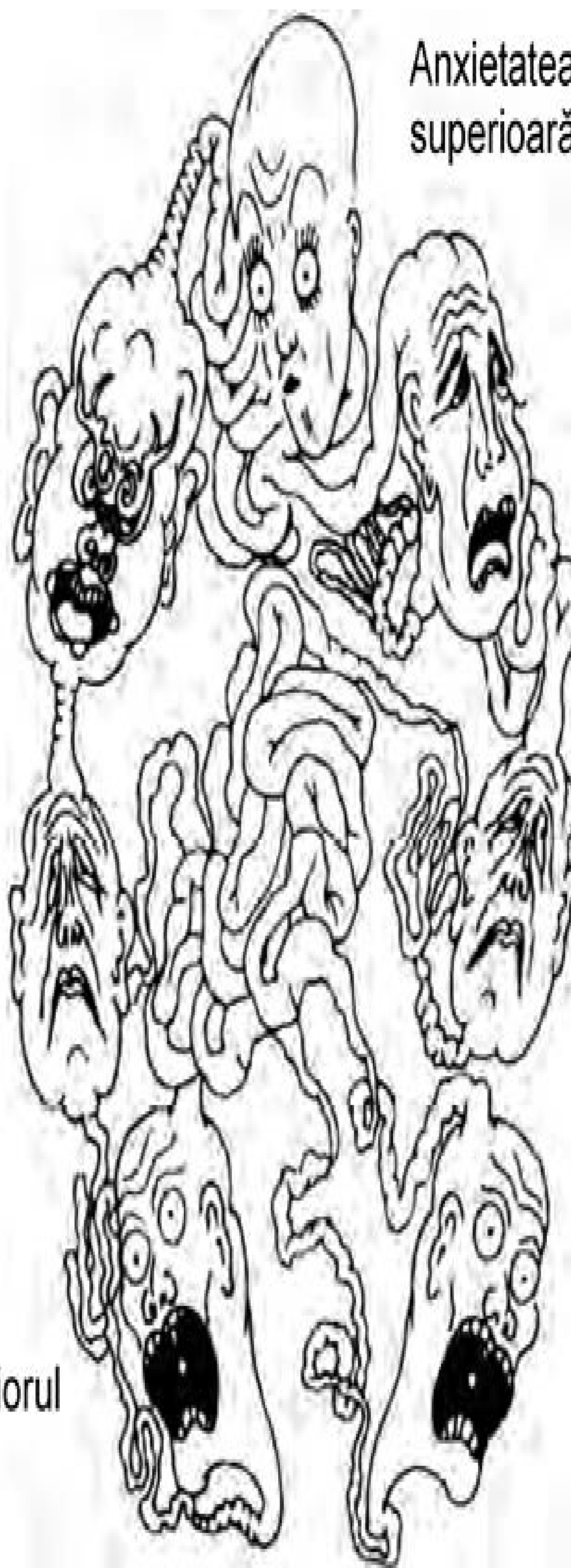
Ombilicul influenţează organele învecinate. Ombilicul prezintă importanţă şi pentru intestinele gros şi subţire, ca şi pentru sistemul limfatic major (fig. 5.7). Concentrându-te asupra ombilicului, poţi activa forţa vitală, creând căldură şi dezvoltând o presiune ce ameliorează digestia şi absorbţia în intestinul subţire. Concentrarea asupra ombilicului fortifică, de asemenea, intestinul gros pentru eliminarea reziduurilor, intensificând totodată circulaţia sistemului limfatic.

Influenţe emoţionale

Când centrul ombilical e deschis şi conectat cu ceilalţi centri, persoana se simte echilibrată; blocarea sau închiderea lui se manifestă prin comportamente neglijente, năzuroase sau distrase (fig. 5.8).

Masarea ombilicului pentru eliminarea emoţiilor negative

Când se ivesc emoţiile negative, ele se înţepenesc frecvent în zona ombilicului, blocând fluxul de qi şi provocând crampe. Când regiunea devine prea congestionată, blocajele pot să ducă la alte boli şi chiar să afecteze meditaţiile. Masarea zonei în fiecare zi sau ori de câte ori apar astfel de crampe elimină blocajele.



Intestinul subțire

Figura 5.8. *Blocarea zonei ombilicale poate cauza stări emoţionale negative în intestinul subţire sau în organele din apropierea acestuia*

Cel mai potrivit moment pentru masaj e dimineaţa. Întinde-te pe spate. Cu un deget de la una din mâini, aplică puţină presiune în jurul ombilicului. (Cealaltă mână poate fi utilizată pentru a fixa zona.) Nu masa ombilicul propriu-zis, ci descrie cercuri în jurul lui până când simţi un punct moale. Zonele sensibile pot da senzaţia de ghem sau nod. Masează cu vârful unui deget toate nodurile, rotindu-l pe locul respectiv şi în jurul lui până când simţi că nodul dispare. Anumite puncte sunt mai încordate decât altele. Aplicând o presiune minimă, ţine apăsat un timp, dă drumul şi repetă până la dispariţia nodului (fig. 5.9 şi 5.10).



Figura 5.9. *Masează cu un singur deget, utilizând cealaltă mână pentru fixare*

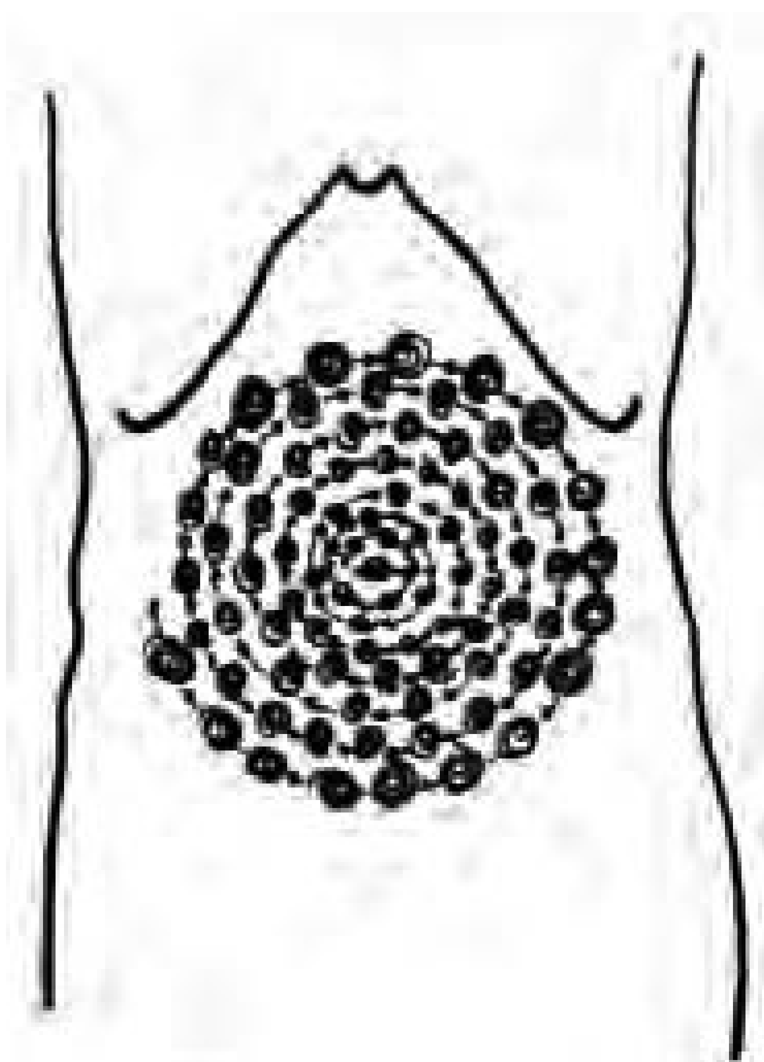


Figura 5.10. *Traseu pentru automasaj*

Dan-tien-ul inferior, sursa qi-ului originar: acumulatorul intern

Localizare

Dan-tien-ul inferior se situează între ombilic, Poarta Vieţii (centrul rinichilor) şi centrul sexual. Aceşti trei centri formează un triunghi ce are capacitatea de a ne hrăni qi-ul originar captând din surse externe (fig. 5.11 şi 5.12). Poziţia exactă a centrului poate varia de la o persoană la alta. La un bărbat cu umeri laţi şi abdomen mare, centrul se poate găsi la 2,5-4 cm sub ombilic, în centrul corpului. La o femeie corpolentă, centrul s-ar putea găsi puţin mai sus de ombilic. Numeroşi practicanţi de arte marţiale simt că centrul de greutate al *dan-tien*-ului se află între axa centrală a corpului şi Poarta Vieţii. E posibil ca unele persoane să simtă că poziţia centrului coboară uşor pe măsură ce energia lor se acumulează. Amplasarea exactă a centrului în corp este acolo unde avem cea mai intensă senzaţie de energie.

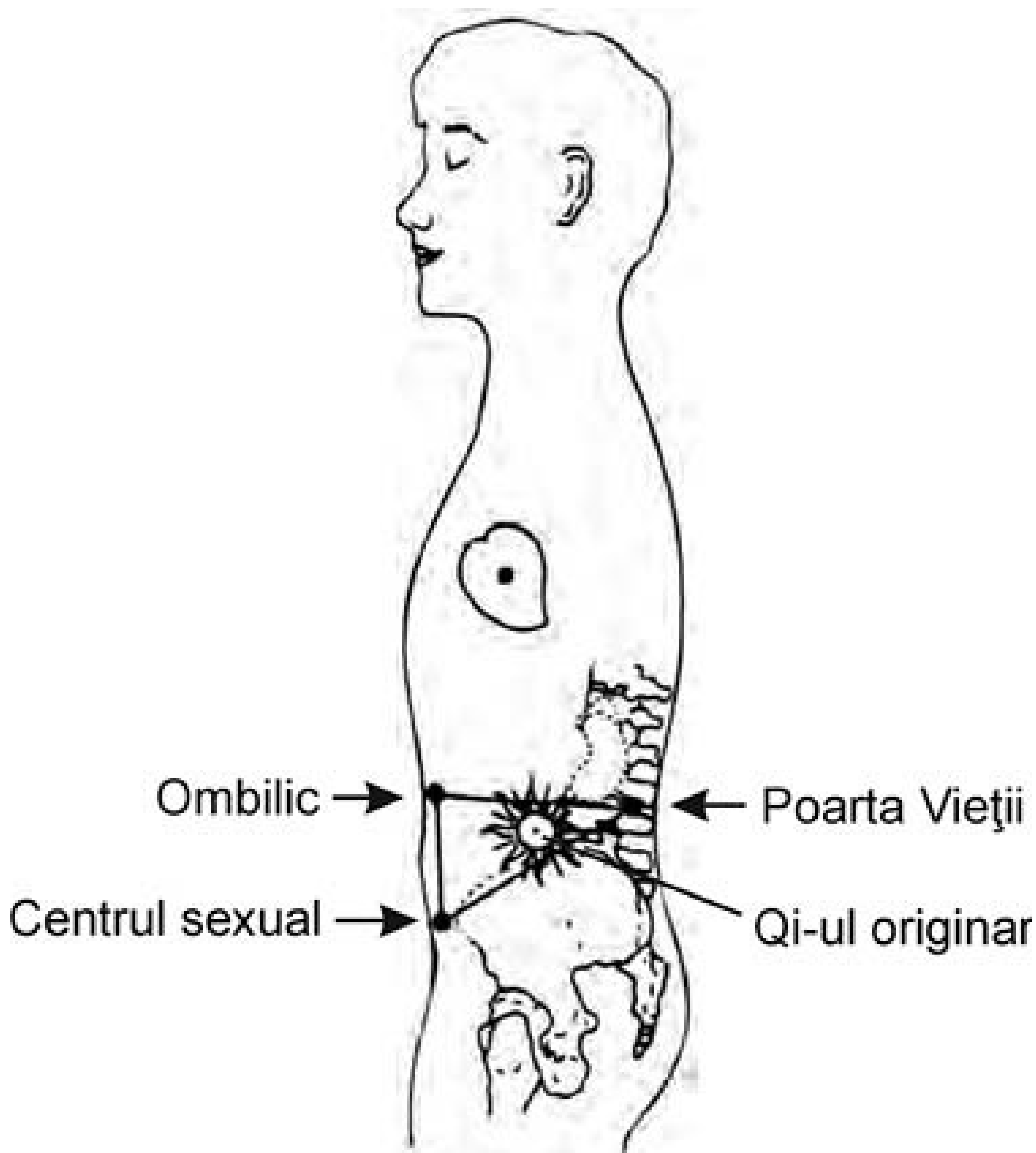


Figura 5.11. Dan-tien-*ul inferior – qi-ul originar*

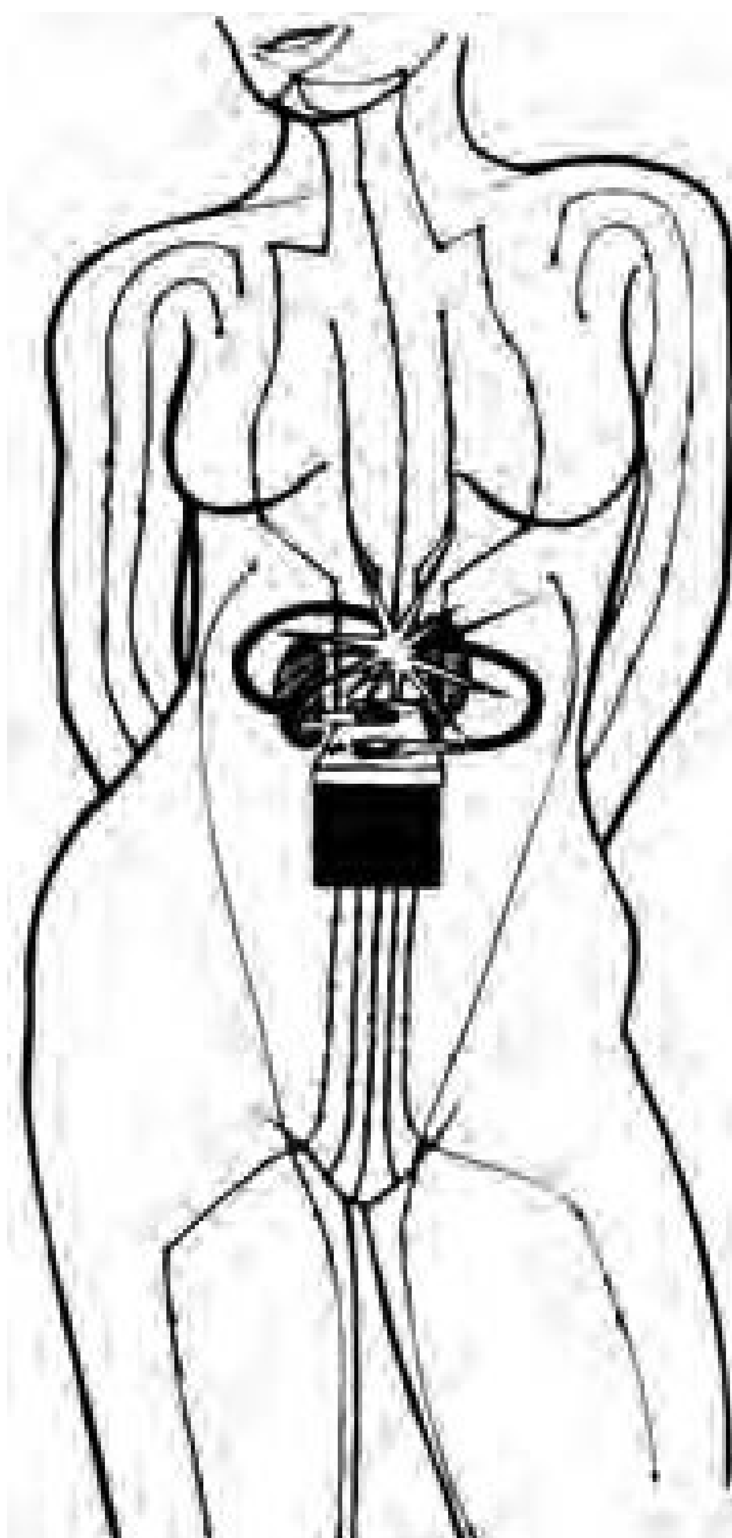


Figura 5.12. *Acumulatorul intern*

Proprietăţi şi raportul cu organele

Dan-tien-ul inferior, care stochează qi-ul originar, mai e numit şi Câmpul Pilulelor sau Câmpul de Cinabru; este câmpul unde qi-ul provenit din toate sursele este amestecat şi transformat în forţă vitală (fig. 5.13). Qi-ul originar, cu care ne naştem, provine din unirea energiei orgasmice yin (furnizate de mamă) şi a energiei orgasmice yang (furnizate de tată). Energia orgasmică este combinaţia dintre energia iubirii şi energia sexuală. Când se combină, aceste două energii atrag forţa universală şi forţa terestră pentru a crea o energie nouă, qi-ul prenatal, în embrionul care se formează şi care e alcătuit din celule derivate de la ambii părinţi.

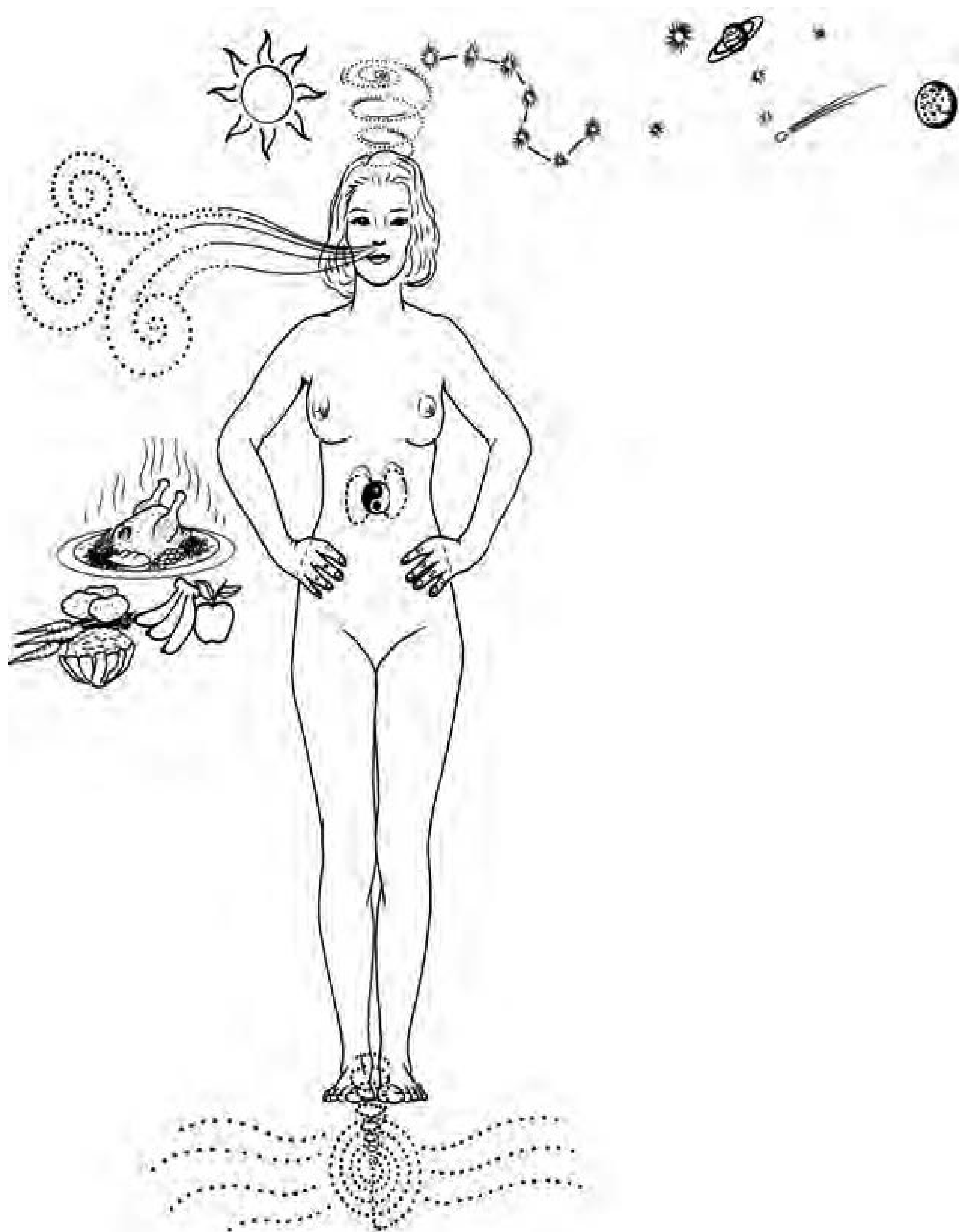


Figura 5.13. *Qi-ul originar poate fi sporit de toate aceste forţe şi energii*

Utilizăm zilnic din qi-ul prenatal, ca şi din forţele universală, terestră şi a sinelui superior (cosmic). Starea sănătăţii noastre depinde de cantitatea de qi prenatal pe care am stocat-o. Qi-ul prenatal ne îmbunătăţeşte capacitatea de a atrage forţele mai mari ale universului pentru a ne fortifica toate aspectele fiinţei. Concentrându-ne asupra zonei situate între ombilic, Poarta Vieţii şi centrul sexual, ne putem reface treptat energia principală cu ajutorul acestor forţe exterioare.

Dan-tien-ul inferior se găseşte lângă centrul corpului, în faţa aortei şi a venei cave (fig. 5.14). Această zonă conţine numeroşi ganglioni limfatici importanţi, precum ganglionul limfatic lombar, ganglionii limfatici iliaci comuni şi principalul duct de drenaj din abdomenul inferior (fig. 5.15). Creşterea cantităţii de qi adunate aici îmbunătăţeşte circulaţia sângelui, limfei şi hormonilor, reducând totodată efortul inimii. Cultivarea zilnică a căldurii qi-ului originar conservă şi reciclează această energie în loc să o lase să se epuizeze.

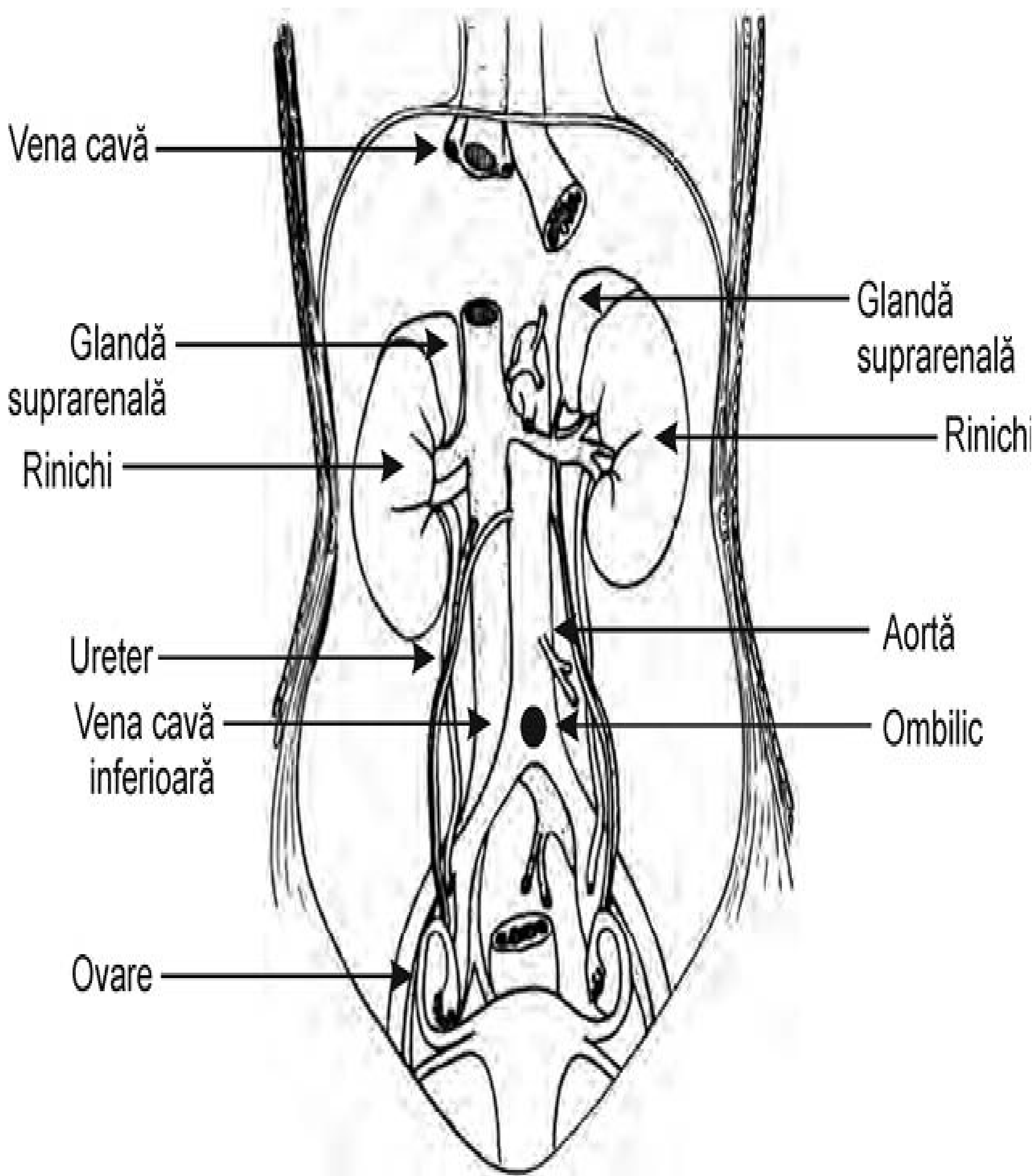
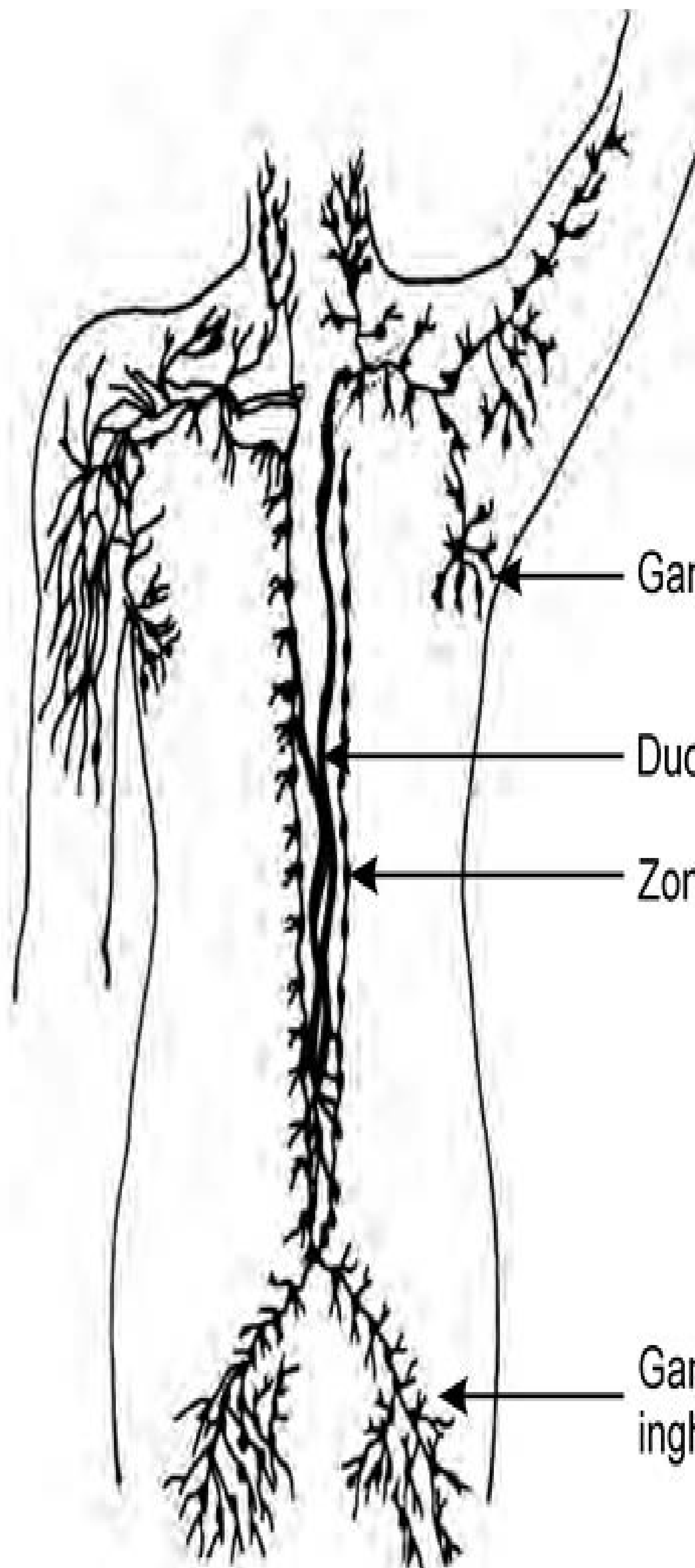


Figura 5.14. *Zona qi-ului originar poate afecta aorta şi vena cavă*



Zona ductului toracic drept
Ganglioni axilari
Ductul toracic
Zona forței originare
Ganglioni pectorali
Ganglioni cubitali
Ganglioni limfatici inghinali superficiali

Figura 5.15. *Sistemul limfatic*

Centrul sexual: Palatul Spermal/Ovarian (*jing-gong*/*zhongji*)

Localizare şi funcţii

Bărbaţi: Palatul Spermal (*jing-gong*) se află la baza penisului, puţin în spatele osului pubian şi mai jos de el. Se găseşte la aproximativ 2,5-4 cm în interiorul corpului, între prostată şi osul pubian (fig. 5.16). La bărbaţi, corespunde celui de-al doilea punct de pe Canalul Concepţiei în medicina chineză. Acest centru îşi ia energia din sperma produsă şi înmagazinată în testicule, prostată şi veziculele seminale. Bărbatul poate utiliza această energie controlând funcţia de ejaculare, însă dacă energia orgasmică nu e redirecţionată în Orbita Microcosmică, ea iese de obicei din corp şi se pierde. Concentrându-te asupra acestui centru, poţi contribui la aprovizionarea cu qi a forţei originare. Tehnici pentru reţinerea energiei sexuale bărbăteşti sunt descrise în volumul *Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy*.

Figura 5.16. *Palatul Spermal şi Palatul Ovarian*

Închiderea celor două porţi: E important să ne fortificăm principalele două porţi energetice prin care tinde să iasă energia sexuală. Poarta frontală se situează pe glandul penisului, în deschiderea uretrală. A doua poartă se află la baza penisului, deasupra diafragmei urogenitale. Intern, se găseşte la baza deschiderii prostatei, sub locul unde veziculele seminale se conectează cu uretra.

Contractă uşor cele două porţi în coordonare cu muşchiul circular al irisului şi muşchii din jurul ochilor. Simte cum se închid uşor şi cum reţii *jing-qi*-ul. Acest exerciţiu conservă forţa vitală.

Femei: Palatul Ovarian (*zhongji*) se află deasupra osului pubian, corespunzând în linii mari

părţii de sus a uterului, la aproximativ o palmă sub ombilic. La femei, corespunde celui de-al treilea punct de pe Canalul Concepţiei. Pentru a-l localiza, aşază vârfurile degetelor mari lipite în dreptul ombilicului şi întinde dedesubt degetele arătătoare cu vârfurile lipite, formând un triunghi cu vârful în jos. Locul unde se întâlnesc degetele arătătoare indică Palatul Ovarian, situat la maxim 4 cm în interiorul corpului. Regiunile unde cad în mod firesc degetele mici indică ovarele.

Energia din ovare se acumulează în Palatul Ovarian. Ovarele produc lunar un ovul din cele mai alese substanţe ale corpului şi din energia sexuală, stocată în Palatul Ovarian. Dacă nu e fecundat, în cele din urmă ovulul iese din corp împreună cu sângele şi qi-ul rezervate hrănirii embrionului (fig. 5.17). Când nu se urmăreşte procreaţia, această pierdere de energie este inutilă şi nesănătoasă; totuşi, concentrarea asupra acelui centru furnizează qi forţei originare. Practica Respiraţiei Ovariene permite reţinerea esenţei ovulului pentru a fi reciclată şi transformată în forţă vitală. Metode pentru economisirea acestei energii sunt expuse amănunţit în cartea *Healing Love Through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy*.

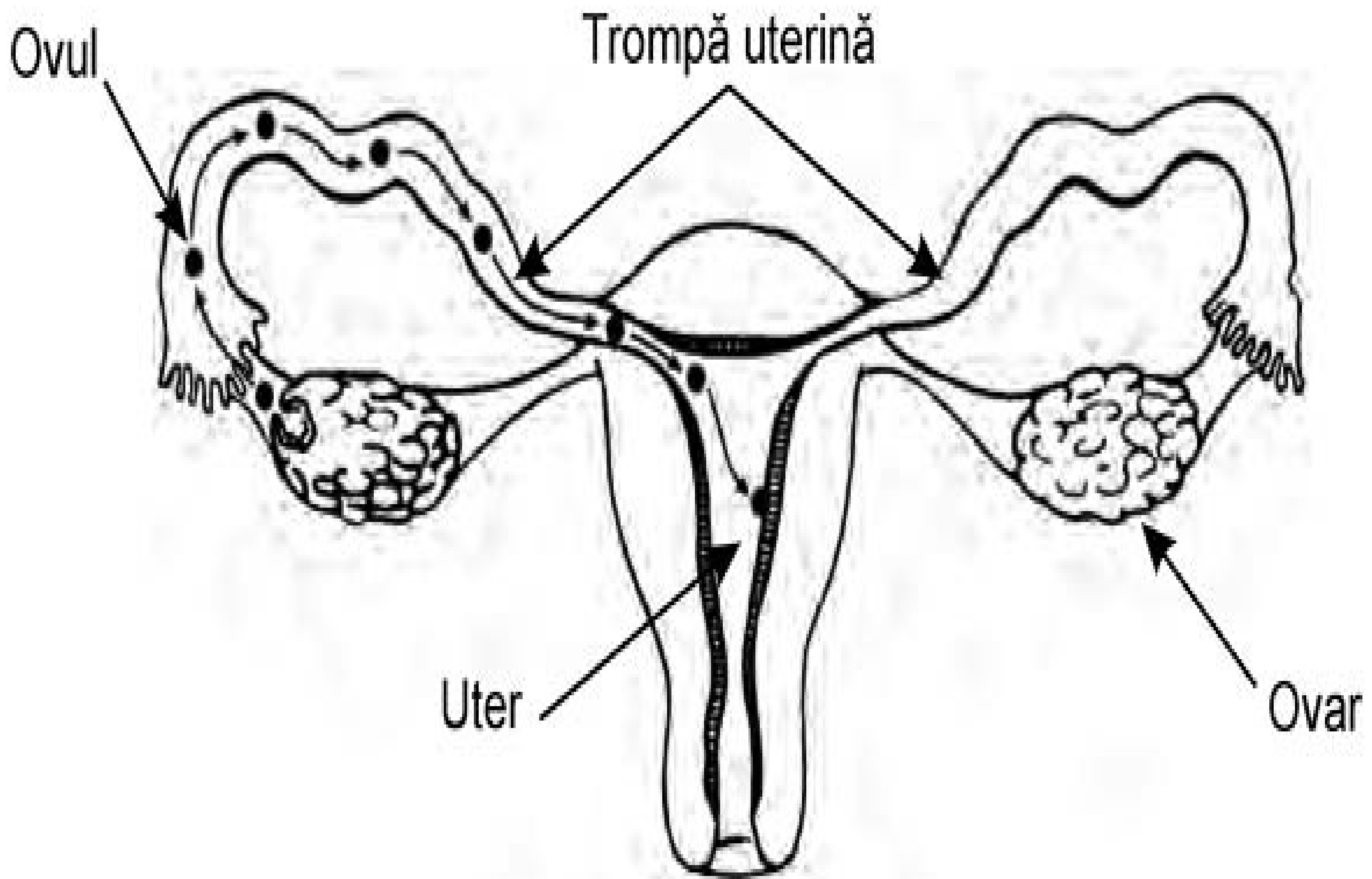


Figura 5.17. *Uterul şi ovarele*

Închiderea celor două porţi: Pe lângă practicarea Respiraţiei Ovariene, pentru femei e vital să închidă cele două porţi inferioare pentru a împiedica pierderea energiei. Poarta frontală este orificiul vaginal; cea de-a doua este deschiderea colului uterin.

Închide uşor aceste două deschideri în coordonare cu contractarea irisului şi minţii/muşchilor ochilor. Acest exerciţiu reţine energia sexuală în interior.

Proprietăţi şi raportul cu organele

Centrul sexual include prostata, penisul şi testiculele la bărbaţi, respectiv ovarele, colul uterin şi vaginul la femei. Aceste organe contribuie la energia centrului sexual, considerat „generatorul", ajutând la aprovizionarea cu qi a forţei originare. Atât la bărbaţi, cât şi la femei, centrul sexual este locul de stocare a energiei reproductive, care are proprietăţi creatoare şi vindecătoare şi este cel mai puternic qi al corpului. Când nu e folosită în scop reproductiv, această energie poate fi recanalizată şi transformată în forţă vitală.

Energia sexuală este singurul tip de energie care poate fi sporită cu regularitate dacă este stocată. În practică, acest lucru implică reciclarea energiei orgasmice prin Orbita Microcosmică în loc să o lăsăm să iasă din corp. În felul acesta, în loc să consumăm o treime din energia corpului pentru a produce spermă şi ovule, acea treime poate fi economisită şi combinată cu regularitate printr-o activitate sexuală inteligentă care nu iroseşte niciuna dintre esenţele corpului. La nivelurile mai avansate ale practicii, putem transforma energia sexuală în energie spirituală.

După cum am spus anterior, viaţa umană începe cu energiile sexuale ale orgasmului yin (feminin) şi orgasmului yang (masculin) în momentul în care ovulul şi spermatozoidul se întâlnesc şi se contopesc prin actul de iubire şi sex. Procesul concepţiei atrage forţele universală şi terestră care se combină cu aceste energii orgasmice, iar forţa cosmică (a sinelui superior) furnizează hrana pentru ca fetusul să poată creşte. Când un bărbat şi o femeie fac dragoste pentru a zămisli un vlăstar, taoiştii numesc actul sexual Întâlnirea Cerului şi Pământului.

Bărbaţi: La bărbaţi, testiculele secretă testosteron şi alţi hormoni androgeni care controlează dezvoltarea caracterelor sexuale primare şi secundare şi necesităţile sexuale. Inhibă, de asemenea, hormonul de stimulare foliculară (HSF) produs de glanda pituitară pentru reglarea producţiei de spermă. Forţa şi calitatea energiei sexuale sunt influenţate direct de nivelurile acestor hormoni în organism. Hormonii constituie o parte importantă a acestui qi.

Energia şi hormonii sexuali se diminuează odată cu înaintarea în vârstă, cauzând atrofierea glandei pituitare şi secretarea unui hormon de îmbătrânire care în cele din urmă provoacă moartea deoarece treptat toate funcţiile corporale slăbesc. Dacă bărbaţii nu întreţin vitalitatea centrului sexual, nu pot regla energia sexuală şi nivelurile hormonale pentru a preveni îmbătrânirea şi moartea prematură. Practica retenţiei seminale nu numai că menţine aceste niveluri, dar le şi îmbunătăţeşte, reciclând energia în loc să permită eliminarea ei din corp. Această practică necesită deschiderea Orbitei Microcosmice prin intermediul meditaţiei.

Femei: La femei, fiecare ovar e compus din două zone distincte, foliculii şi corpul galben. Foliculii secretă estradiol şi alţi estrogeni, hormoni ce reglementează respiraţia celulară, circulaţia sangvină, dezvoltarea caracterelor sexuale primare şi secundare şi necesităţile sexuale. De asemenea, inhibă hormonul de stimulare foliculară (HSF), sintetizat de glanda pituitară pentru reglarea producerii de ovule. Corpul galben secretă progesteron, care stimulează secreţiile din trompele uterine şi interacţionează cu estrogenii pentru reglarea ovulaţiei şi menstruaţiei. Toţi aceşti hormoni contribuie la energia sexuală a femeii.

Taoiştii cred că femeile îşi menţin tinereţea şi dinamismul crescând nivelurile hormonilor sexuali (deci sporind energia sexuală) prin practica Dragostei Vindecătoare, ce îi conferă femeii control asupra ciclului menstrual. Practicând meditaţia Orbitei Microcosmice, femeile pot urca energia sexuală în vertex, pentru a stimula, reconstrui şi întări glandele (fig. 5.18).

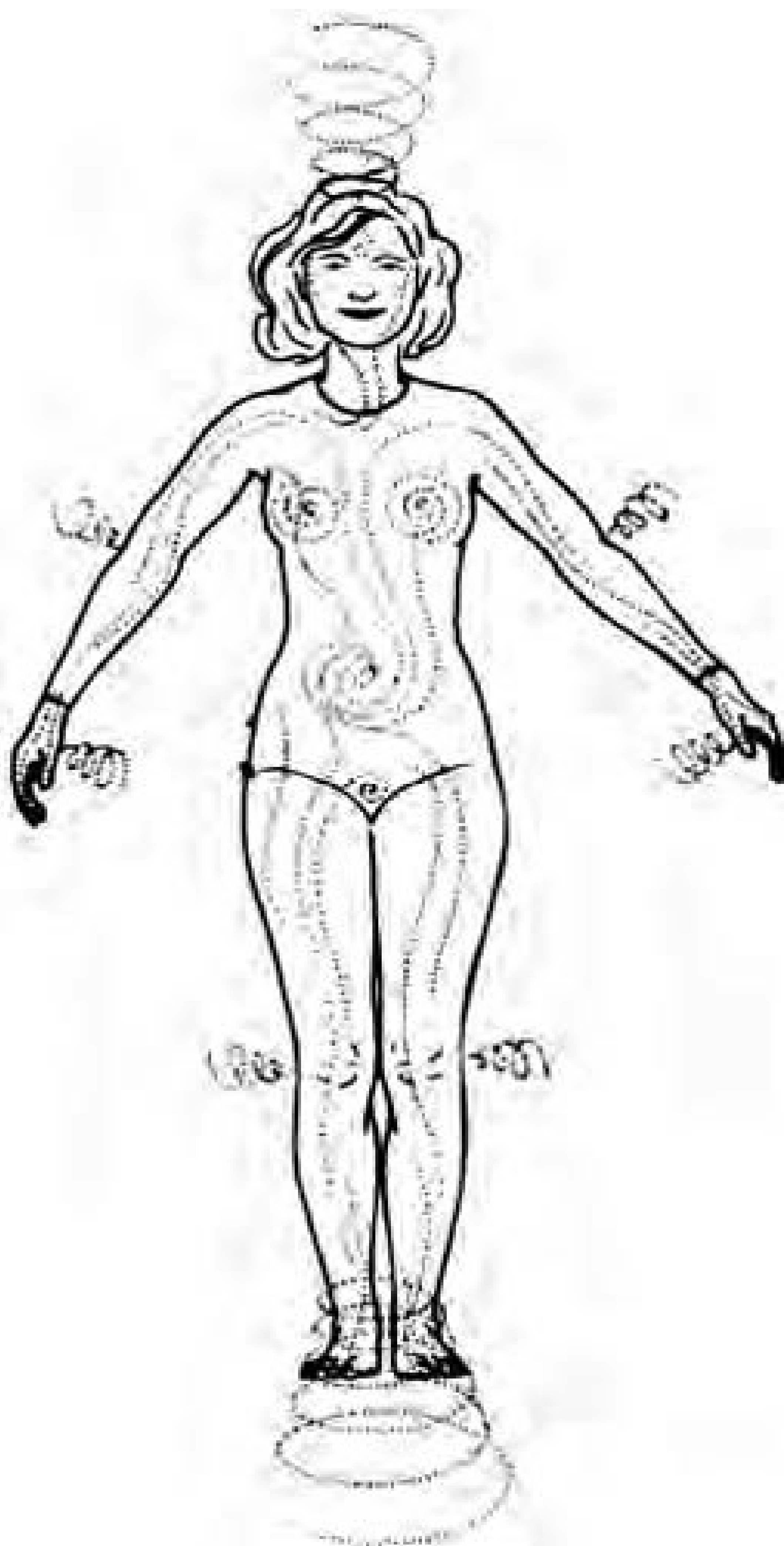


Figura 5.18. *Secretul pentru a rămâne tânără şi vibrantă stă în menţinerea şi intensificarea energiei sexuale*

Influenţe emoţionale

Când Palatul Spermal sau Ovarian este deschis şi conectat cu ceilalţi centri, persoana are sentimentul puterii creatoare şi personale. Dacă e blocat sau închis, persoanei îi este greu să se bucure de viaţă.

Perineul: Poarta Vieţii şi a Morţii (*hui-yin*)

Localizare

Centrul perineal se situează între organele sexuale şi anus (fig. 5.19). El include şi alte structuri şi funcţii din această zonă; mai precis, anusul şi partea din spate a anusului sunt legate şi ele de punctul *hui-yin*.



Figura 5.19. *Centrul perineal*

Din perineu pornesc patru canale sau „tunele” care se conectează cu părţile frontală, posterioară şi superioară ale corpului, precum şi cu baza acestuia (vezi fig. 5.20, p. 153).

1. Tunelul conectat cu vertexul canalizează energia electromagnetică universală yang (pozitivă).
2. Tunelul conectat cu tălpile canalizează energia yin (negativă) din sol.
3. Tunelul din faţă, conectat cu ombilicul şi centrii sexuali, canalizează qi-ul originar al corpului.
4. Tunelul din spate, conectat cu coccisul şi sacrumul, are opt orificii şi canalizează forţa electromagnetică a naturii.

În timpul meditaţiei poţi să contracţi uşor şi să relaxezi perineul de câteva ori. Acest lucru îţi permite să simţi electricitatea trecând prin aceste conexiuni: poţi să o aduni şi să o transformi în forţă vitală.

Proprietăţi şi raportul cu organele

Punctul *hui-yin* (perineul) găzduieşte o pompă de energie ce ridică energiile pământului, sexuală şi vitală de-a lungul coloanei, intensificând fluxul de qi în Orbita Microcosmică. Acest centru mai este numit şi „puntea de qi”, deoarece conectează Canalele Conducător şi al Concepţiei (fig. 5.21). Denumirea *hui-yin* se referă la punctul în care converg toate tipurile de qi yin, legând toate canalele energetice yin (în special cele opt canale extraordinare).

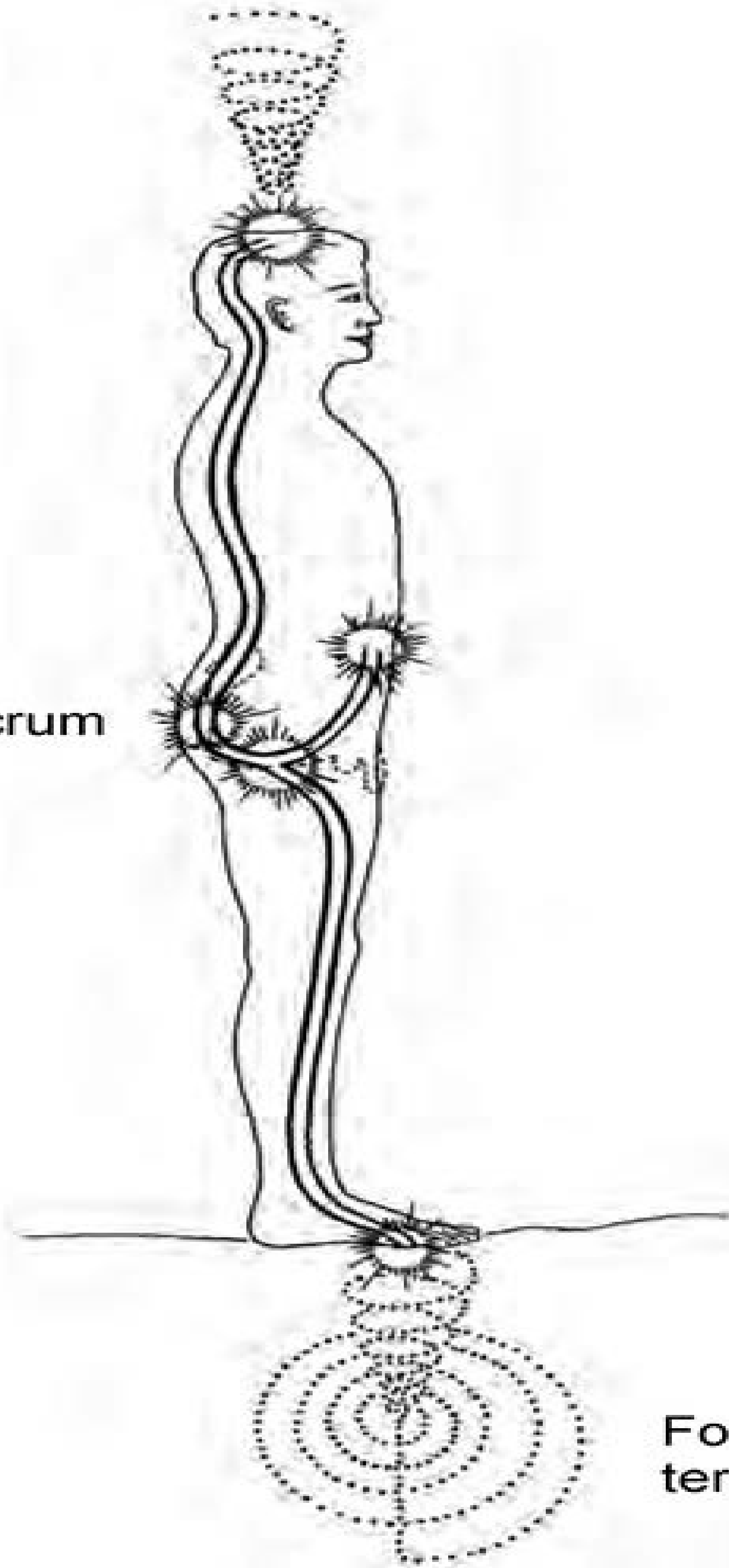

Sacrum
Forța terestră

Figura 5.20. *Canalele perineale*

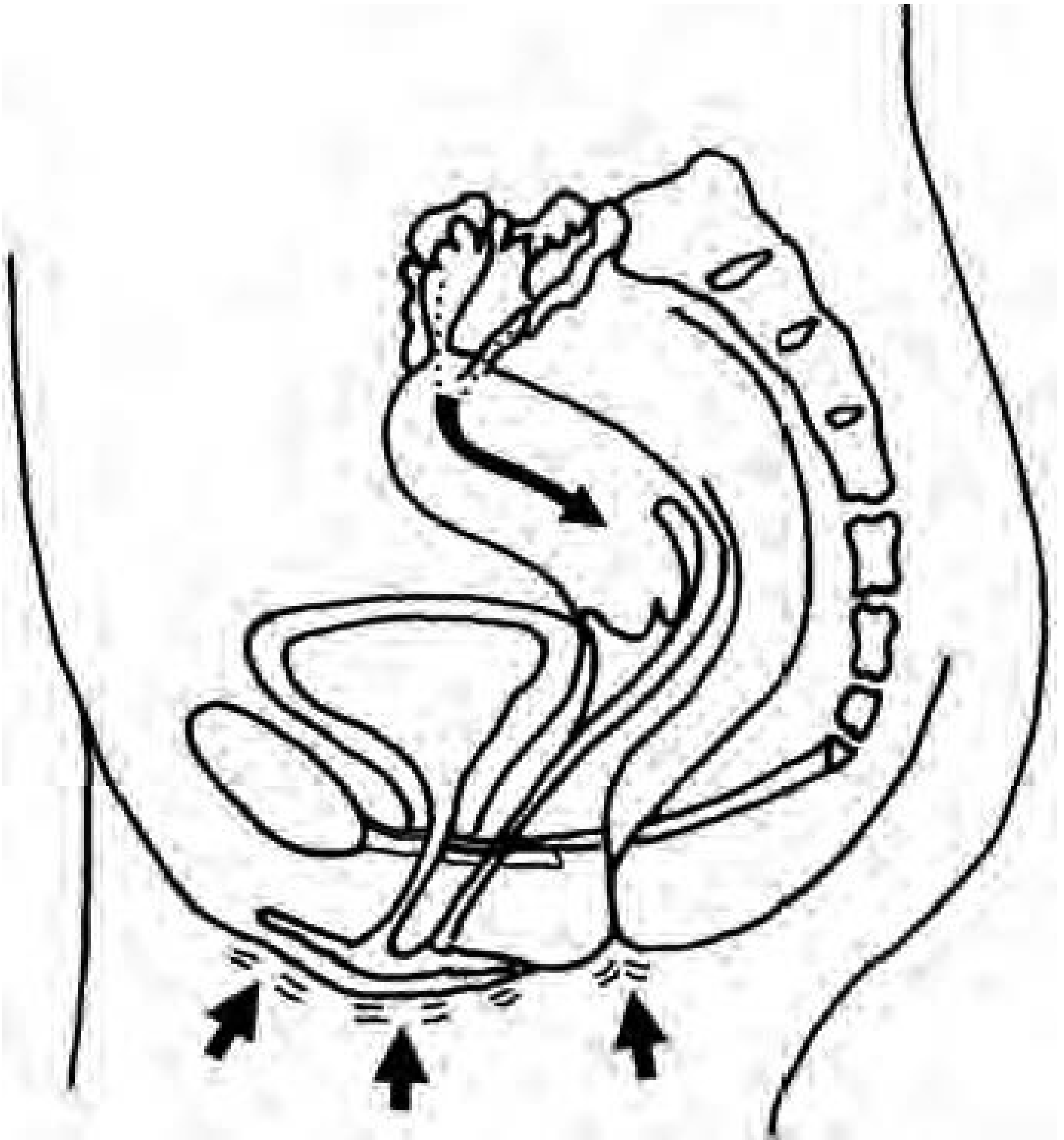


Figura 5.21. *Când sunt contractate, organul sexual şi anusul acţionează ca o punte şi o pompă de energie pentru fluxul ascendent de qi*

Împreună cu anusul şi partea din spate a anusului, perineul este numit în taoism „ecluza" organelor. Se numeşte Poarta Morţii fiindcă energia sexuală şi forţa vitală se pot pierde prin acest centru dacă nu este controlat cum se cuvine. Mai poartă denumirea şi de Poarta Vieţii deoarece energia sexuală şi forţa terestră urcă dinspre tălpi prin acest centru spre centrii superiori. Perineul e considerat „scaunul" sau „podeaua" organelor deoarece poziţiile lor în corp depind de soliditatea lui. Dacă perineul este solid, organele stau la locul lor şi rămân ferme şi sănătoase; dacă îi permiţi să slăbească, organele ar putea să-şi piardă coeziunea şi să se lase în jos (fig. 5.22 şi 5.23). Perineul

lucrează şi împreună cu corpul coccigian, care joacă un rol vital în activarea şi ridicarea energiei de-a lungul coloanei vertebrale. Dacă în această zonă se găseşte mai puţin qi, sângele circulă prea lent, cauzând hemoroizi şi dureri de spate.

Anusul („poarta nutriţiei") face şi el parte din Poarta Vieţii şi a Morţii. Când legătura lui cu perineul este puternică, forţa vitală e sigură, pentru că anusul poate mări fluxul de sânge, limfă şi qi. Anusul face, de asemenea, parte din puntea de qi şi din pompa care trimite energia în susul coloanei.

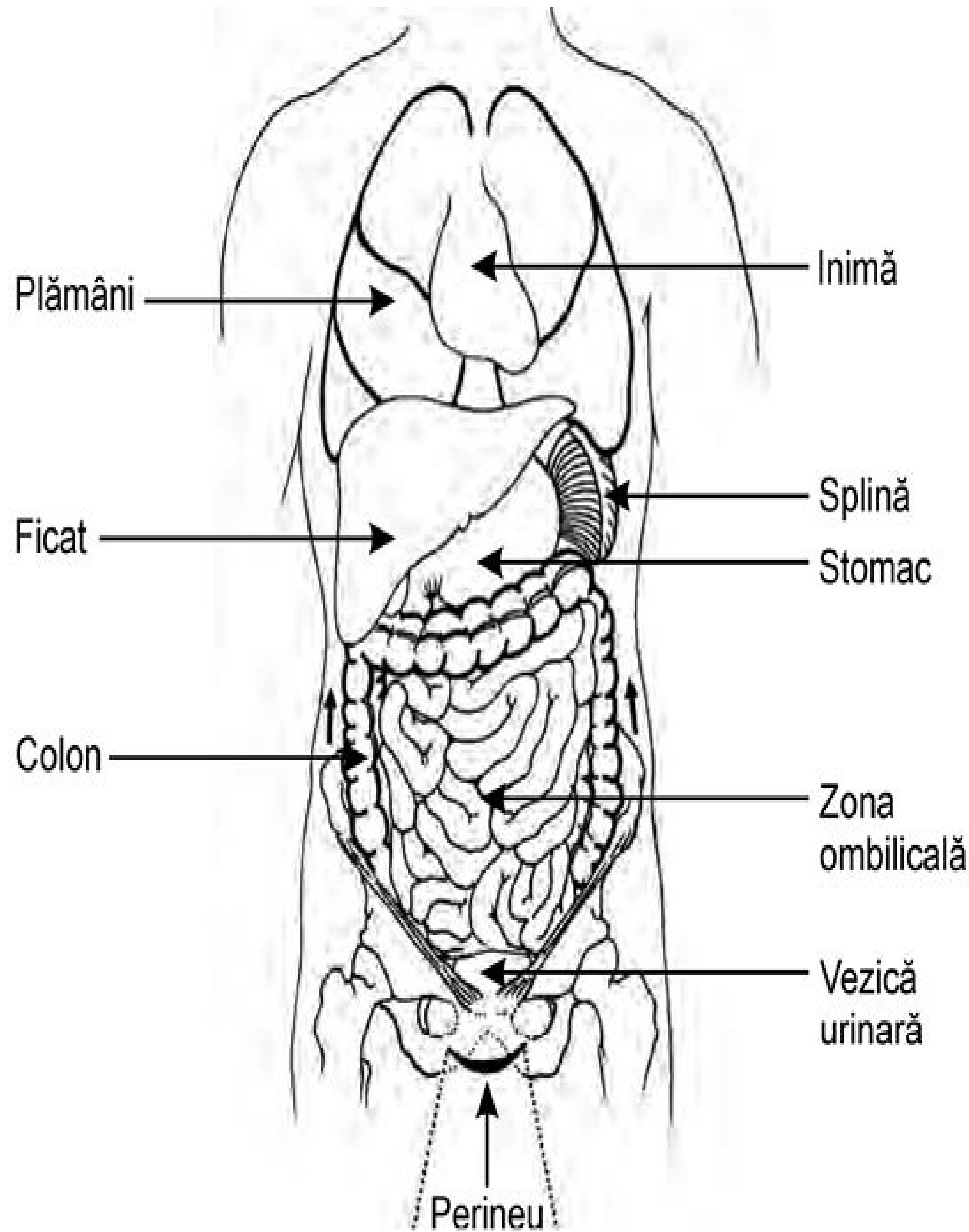


Figura 5.22. *Un perineu puternic ajută la păstrarea qi-ului în corp*

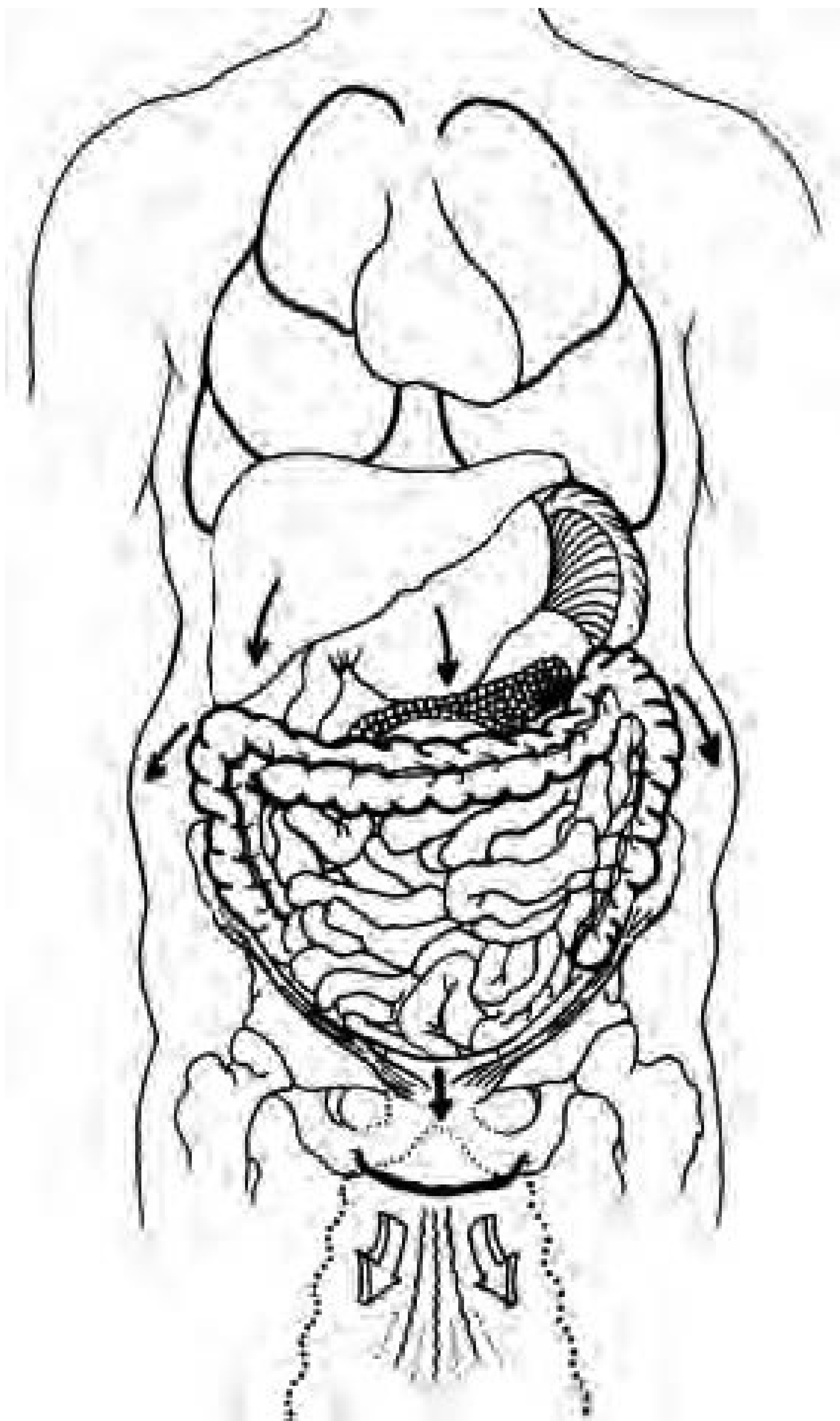


Figura 5.23. *Perineul este „podeaua" organelor. Dacă slăbeşte, ele se pot lăsa în jos şi qi-ul va ieşi din corp*

În cazul în care această legătură e slăbită sau întreruptă, forţa vitală iese din corp, iar eficienţa acestei porţi importante se pierde. De asemenea, blocajele fluxului de qi în acest punct pot produce o senzaţie de înfundare, cum este constipaţia, care împiedică trupul să elimine impurităţile şi toxinele. Este încă un motiv pentru a menţine circulaţia energiei în Orbita Microcosmică.

Partea din spate a anusului se situează între anus şi coccis, unde armonizează energiile yin şi yang (fig. 5.24). Tot ea ajută la pomparea energiilor sexuală, a pământului şi a forţei vitale în sus pe coloană. Partea din spate a anusului acţionează ca o punte de qi, ajutând energia să treacă din perineu în coccis.

Toate trei – perineul, anusul şi partea din spate a anusului – sunt conectate la pământ. Când le contracţi către coccis, poţi simţi ascensiunea energiei pământului. Taoiştii meditează cu tălpile aşezate pe sol, astfel încât energia pământului să poată urca uşor prin ele. Dezvoltând această legătură, taoiştii menţin o relaţie foarte strânsă cu Pământul-mamă.

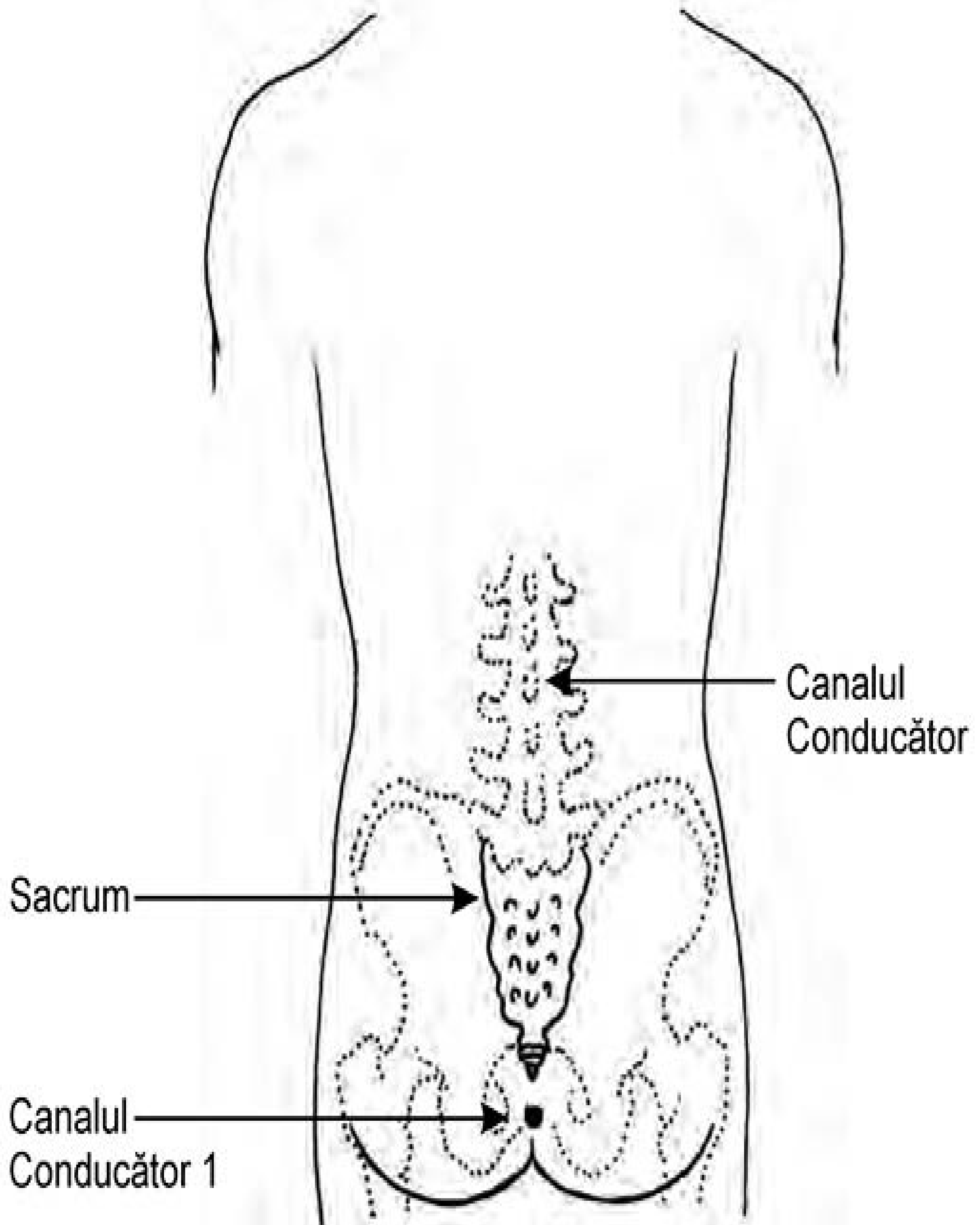


Figura 5.24. *Punctul Canalul Conducător 1 (*chong-giong*) – partea din spate a anusului*

Influenţe emoţionale

Când perineul este deschis şi conectat, ne simţim legaţi la pământ; când e blocat sau închis, ne simţim nesiguri.

Coccisul şi sacrumul (*chang-qiang* sau *wei-lu*)

În medicina chineză, vârful coccisului şi hiatul sacral sunt considerate primele două puncte ale Canalului Conducător (fig. 5.25). Deşi suntem conştienţi că cele două puncte sunt diferite, pentru scopurile meditaţiei tratăm coccisul şi sacrumul ca pe un singur centru. Datorită interacţiunii energetice a celor două, e posibil ca pe parcursul exerciţiilor următoare să ne referim la acest centru fie cu denumirea de coccis, fie de sacrum.

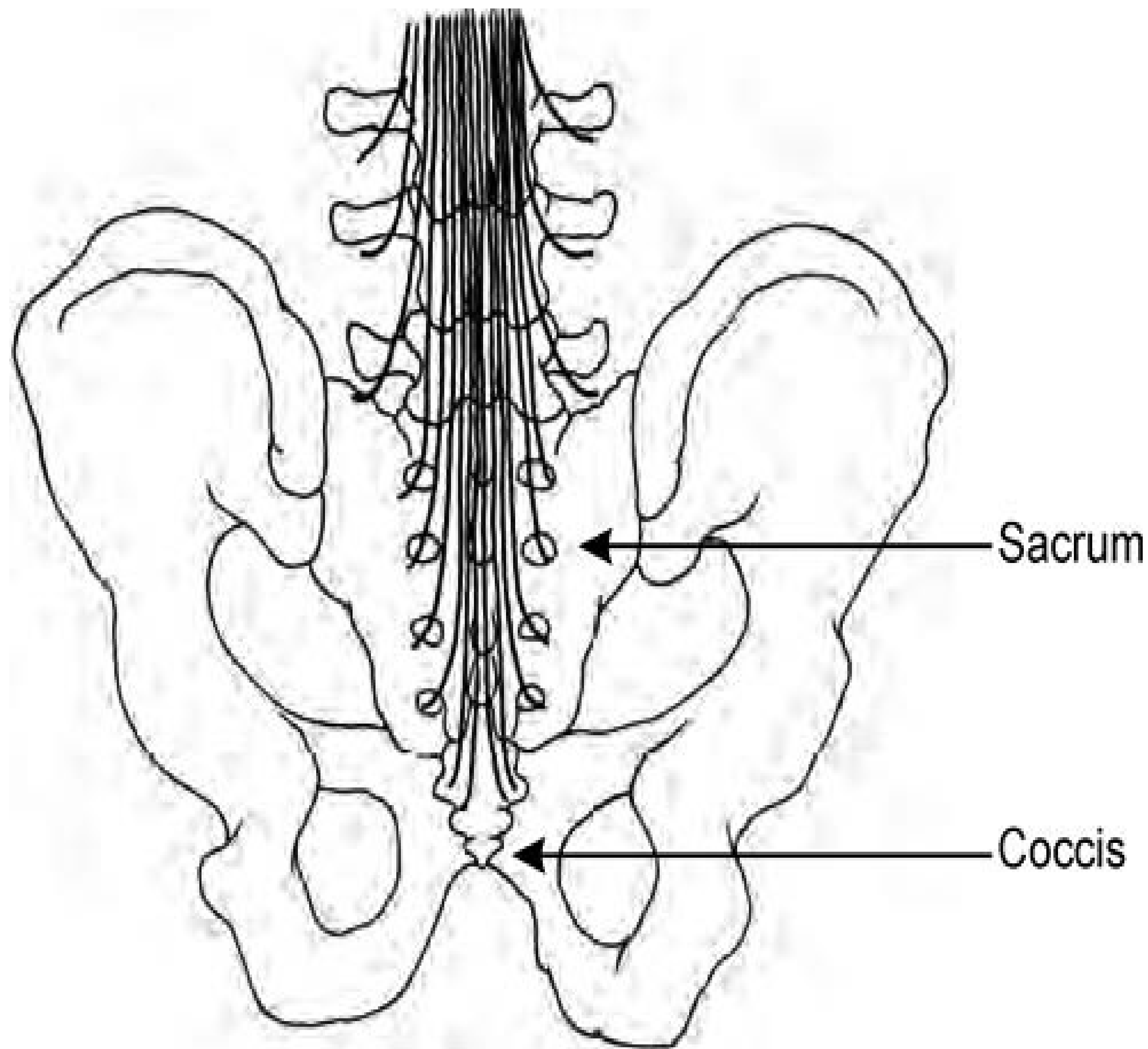


Figura 5.25. *Nervii sacrumului şi ai coccisului*

Localizare

Coccisul este vârful noadei. Hiatul sacral se situează la aproximativ 2,5 cm deasupra acestui vârf. Tot aici se află şi pompa sacrală, care ridică lichidul rahidian de-a lungul coloanei vertebrale. (Lichidul rahidian alimentează creierul şi măduva spinării cu substanţe nutritive. Intensificarea activităţii acestei pompe cu ajutorul minţii menţine creierul tânăr.)

Funcţie

Toate formele de energie încep să urce prin măduva spinării în craniu pornind de la nivelul coccisului, vârful noadei. Coccisul şi sacrumul găzduiesc doisprezece nervi care se extind în jos, conectându-se cu cele douăsprezece ramuri telurice (terestre) de qi yin (fig. 5.26). Activarea

coccisului în interior (sau exterior, cu degetele) stimulează aceşti nervi să fortifice organele. Coccisul prezintă, de asemenea, o curbură ce poate fi înclinată spre sol, pentru a ajuta corpul să intre în contact cu energia pământului. (Taoiştii cred că oasele ascuţite sunt bune conducătoare de qi.)

Coccisul are un raport foarte strâns cu centrul qi-ului originar. Contractând uşor anusul şi partea din spate a anusului înspre coccis, stabileşti o legătură cu forţa originară, forţa terestră şi energia sexuală, care accesează centrii superiori prin coloană (fig. 5.27). Dacă centrul coccigian e închis, aceste energii nu pot urca mai sus de centrii inferiori. Odată realizată această conexiune, ea dă senzaţia unui cablu electric ce trimite curentul în sus pe coloana vertebrală.

Legătura noastră cu forţa terestră: După cum am afirmat şi înainte, o deosebire majoră între oameni şi animale este poziţia verticală a celor dintâi, cu capul îndreptat în sus şi noada în jos, ceea ce creează un canal pentru forţele universală şi terestră. Coccisul direcţionează forţa universală în jos, poziţia capului dirijează forţa terestră în sus, iar ambele forţe hrănesc creierul. Taoiştii văd în această postură motivul dezvoltării mentale a speciei umane. Pentru a canaliza forţa universală în jos, majoritatea animalelor ridică coada, în timp ce absorb energia terestră prin cele patru labe, întărindu-şi în primul rând corpul, nu creierul.



Yin – polaritatea negativă a energiei pământului

Figura 5.26. *Nervii coccisului şi ai sacrumului se conectează cu 12 ramuri ale energiei telurice*

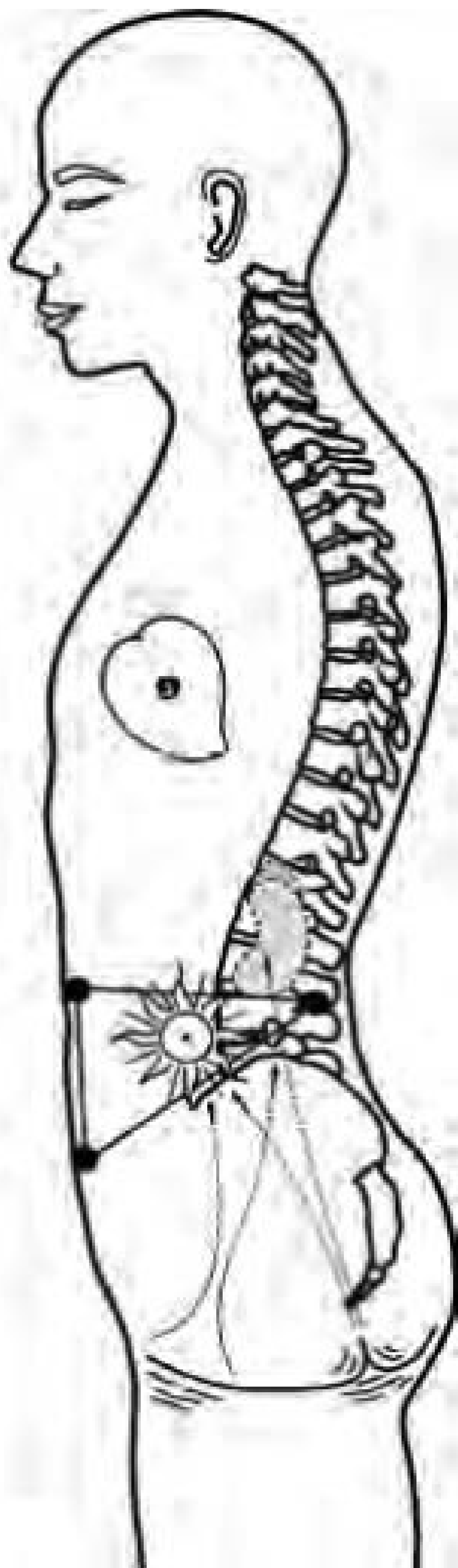


Figura 5.27. *Contractă uşor anusul, organul sexual şi partea din spate a anusului, trăgându-le spre forţa originară*

Forţa universală coboară într-o spirală în sensul acelor de ceasornic spre vertex, unde pătrunde şi hrăneşte toate glandele situate în cap, după care continuă în jos prin cerul-gurii. Forţa terestră urcă prin tălpi şi organele genitale, perineu, coccis şi sacrum, traversând centrul inimii, până ajunge la glandele salivare sublinguale. Un alt traseu ridică energia pământului de-a lungul coloanei până la creier. Practicile taoiste pun accentul pe deschiderea şi conectarea sacrumului şi coccisului cu ceilalţi centri, pentru a stabili o legătură puternică între forţele universală şi terestră.

Taoiştii consideră că centrul sacral este Osul Nemuritor. Centrul lui este gălbui, iar esenţa sa, energia pământului. Sacrumul conectează măduva spinării cu creierul mic (trunchiul cerebral), cu cortexul şi cu măduva din creier. Când este activat, sacrumul poate să genereze un curent puternic de qi şi să-l conecteze cu forţa originară.

Sacrumul are opt orificii (denumite Cele Opt Peşteri Nemuritoare). Cele patru orificii din stânga sunt yang, iar cele patru din dreapta sunt yin. Cele opt orificii reflectă forma pakua pre-cerească, octogonală, care simbolizează cele opt forţe ale universului (fig. 5.28). Sacrumul şi orificiile sale au o legătură strânsă şi cu Carul-Mare, deoarece pot să absoarbă energia acestei constelaţii şi să o combine cu energie de la Steaua Polară, stocată apoi în vertex.

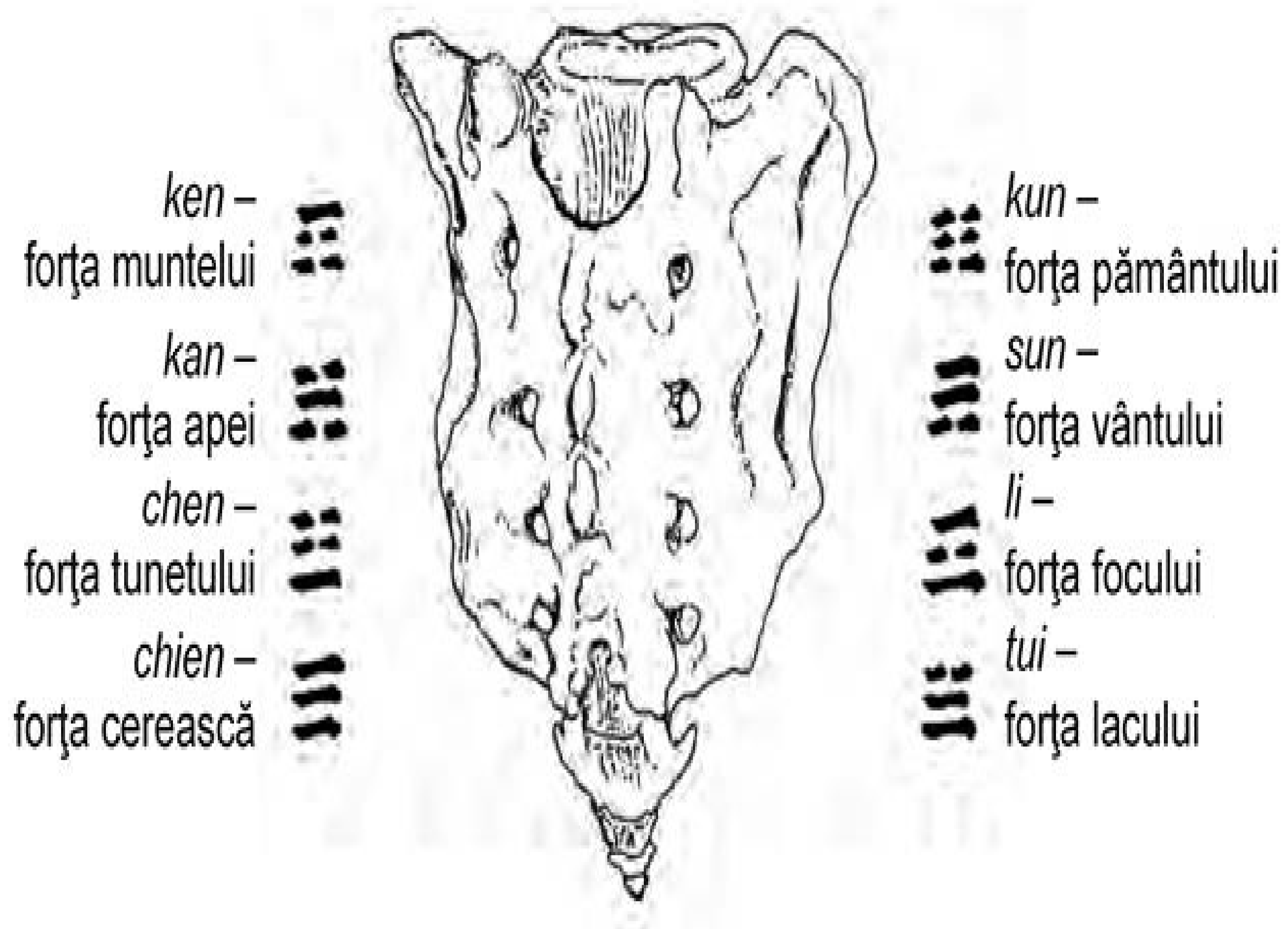


Figura 5.28. *Cele Opt Peşteri Nemuritoare pot absorbi forţele naturale*

Proprietăţi şi raporturi

Coccisul şi sacrumul constituie punctele de convergenţă a nervilor majori şi sunt strâns legate de organe şi glande (fig. 5.29). Coccisul ajută totodată la echilibrarea energiei interne atunci când e deschis şi conectat cu ceilalţi centri, mărindu-le forţa şi rezistenţa. Când coccisul e încărcat cu forţă vitală, corpul se simte mai uşor, în special dacă practicăm arte prin mişcare, ca tai chi. De asemenea, coccisul transformă şi rafinează energia sexuală şi forţa terestră înainte de intrarea lor în centrii superiori. Dacă acest punct este blocat sau închis, corpul se simte greoi şi neechilibrat.

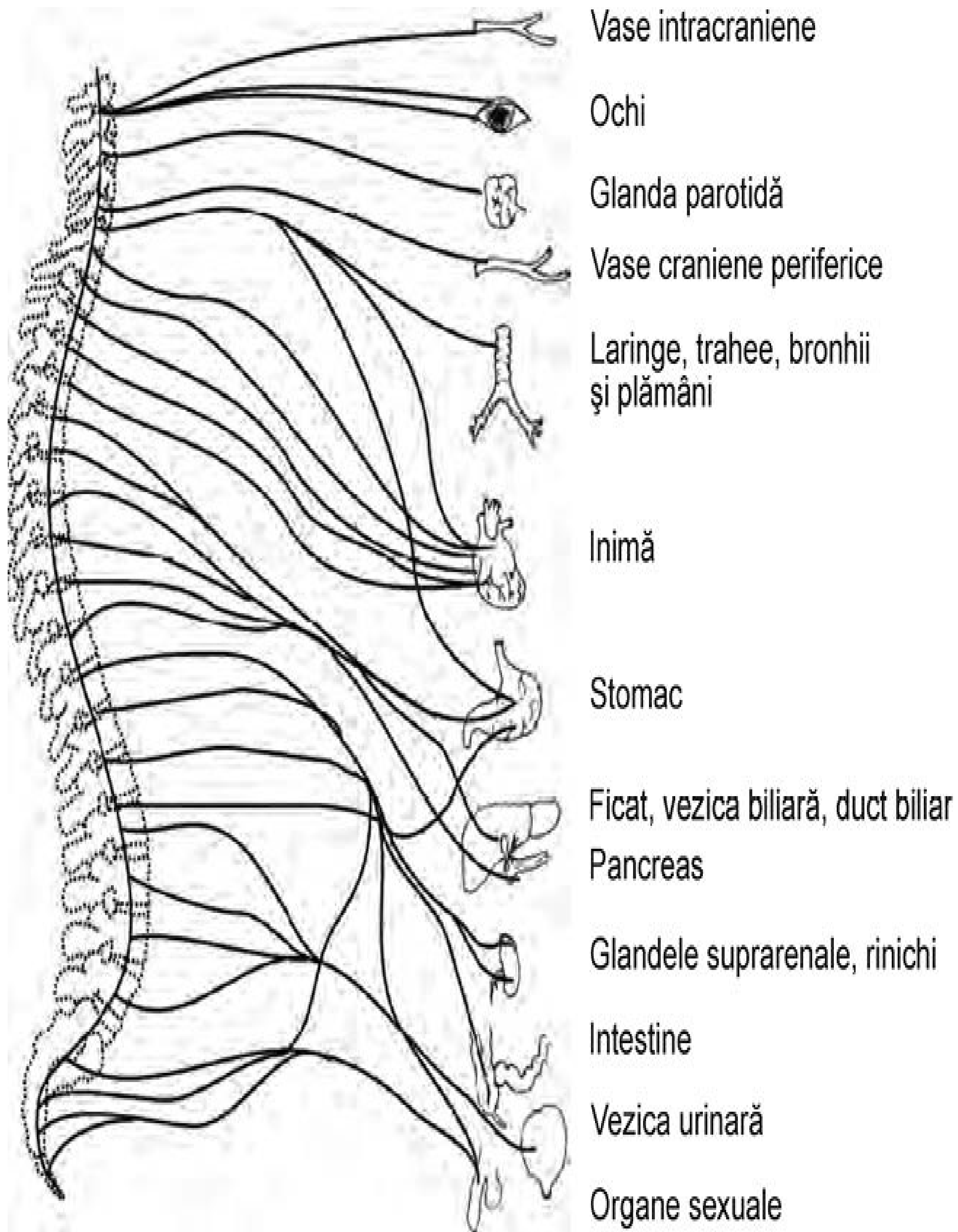

Vase intracraniene
Ochi
Glanda parotidă
Vase craniene periferice
Laringe, trahee, bronhii
şi plămâni
Inimă
Stomac
Ficat, vezica biliară, duct biliar
Pancreas
Glandele suprarenale, rinichi
Intestine
Vezica urinară
Organe sexuale

Figura 5.29. *Coccisul şi sacrumul sunt legate de organe şi glande*

Centrii coccisului şi hiatului sacral sunt asociaţi cu reîncarnarea şi vieţile trecute. Taoismul se concentrează totuşi asupra prezentului, în convingerea că putem depăşi ciclul reîncarnării fortificându-ne corpul, mintea şi spiritul şi transferând forţa vitală corpurilor sufletesc şi spiritual pentru călătoria de întoarcere la *wu-qi*, originea tuturor lucrurilor.

Măduva spinării este centrul major pentru nervi şi pentru sistemul nervos simpatic, prin care se realizează comunicarea dintre creier şi corp. Dezvoltând puterile minţii, ochilor şi inimii prin intermediul meditaţiei şi al practicii Surâsului Interior, putem ameliora şi controla aceste sisteme. Taoiştii cred că aceşti nervi sunt conectaţi şi cu sufletul sau corpul energetic.

Oasele sunt considerate conductori de qi yang (pozitiv); nervii conduc qi-ul yin (negativ). (Oasele şi nervii au şi calităţi yin, şi yang în diverse proporţii.) Când combinăm sarcinile negative şi pozitive ale oaselor şi nervilor, putem genera şi dirija mai mult qi. Concentrarea asupra punctelor situate pe coloană intensifică fluxul de qi şi deschide măduva spinării, mărind spaţiul dintre discurile intervertebrale şi creând un amortizor energetic care protejează discurile şi nervii.

Influenţe emoţionale

Atunci când centrii coccisului şi hiatului sacral sunt deschişi şi conectaţi, ne simţim echilibraţi. Când sunt închişi, ne simţim întemniţaţi.

Centrul rinichilor: Poarta Vieţii (*ming-men*)

Localizare

Centrul rinichilor este localizat între cei doi rinichi, exact între a doua şi a treia vertebră lombară ale coloanei (fig. 5.30). Pune un deget pe coloană în dreptul ombilicului şi apleacă-te în faţă, apoi în spate. Vertebra care iese în afară şi se retrage cel mai mult marchează centrul rinichilor. Rinichii sunt situaţi de o parte şi de alta a coloanei, aproximativ la nivelul mijlocului, şi sunt protejaţi de coastele inferioare (fig. 5.31).

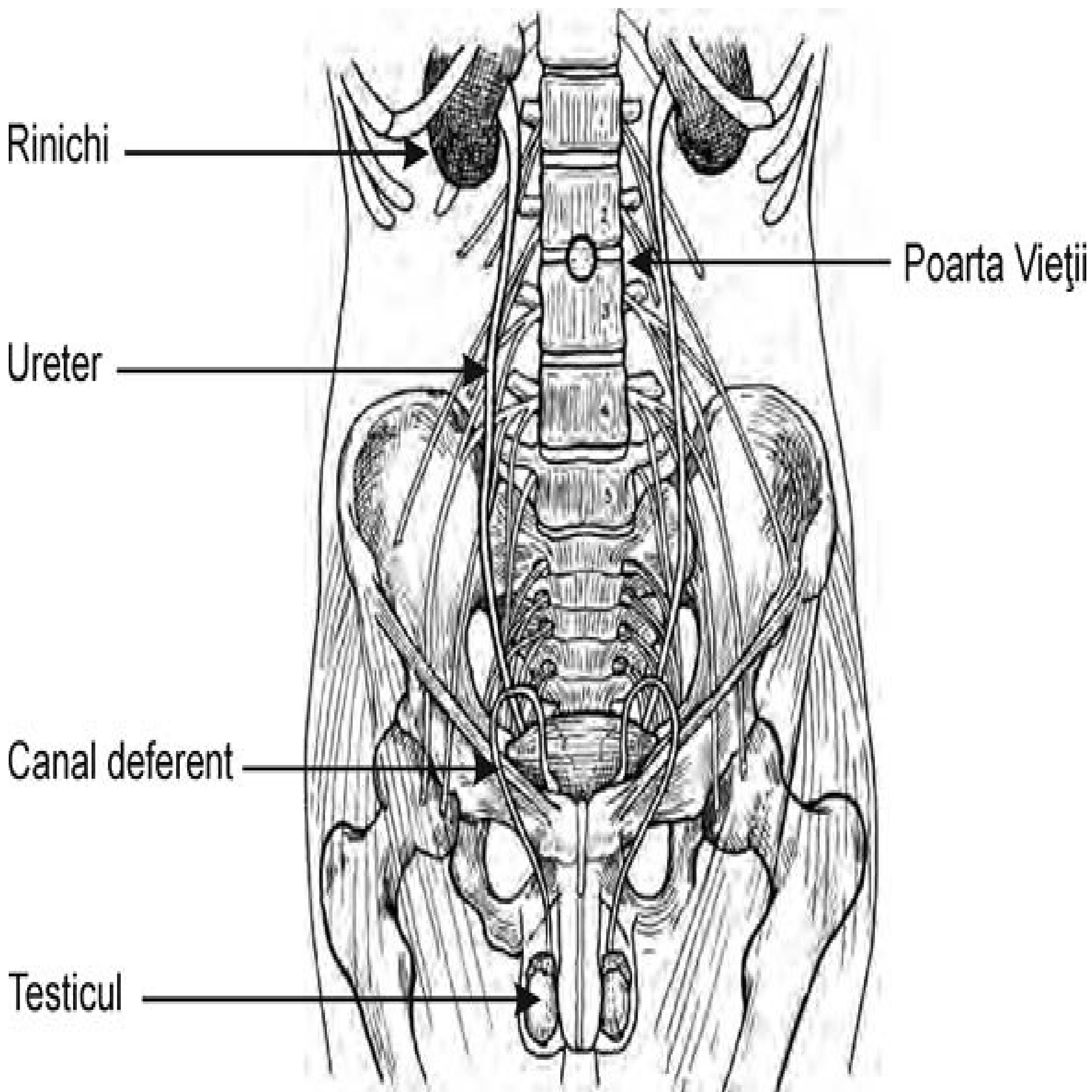


Figura 5.30. *Vedere frontală a corpului*

Proprietăţi şi raportul cu organele

Rinichii înmagazinează esenţele sexuale şi energetice şi purifică sângele. Rinichiul stâng generează qi yin (rece); rinichiul drept generează qi yang (cald). Împreună, ei ajută la echilibrarea calităţilor yin şi yang în corp. Curăţă sângele de toxine şi reziduuri, eliminate apoi din organism prin urină. Centrul rinichilor e numit Poarta Vieţii deoarece este şi centrul qi-ului prenatal, vitalitatea noastră înnăscută. Când bărbatul sau femeia îşi pierd energia sexuală din cauza unei activităţi sexuale excesive ori când o femeie o pierde prin sarcină sau menstruaţie, rinichii se epuizează, slăbind

măduva spinării şi provocând dureri de spate. Cum rinichii sunt asociaţi cu vezica urinară, organele reproductive, măduva oaselor şi creierul, aceste zone se pot secătui la rândul lor de energie dacă qi-ul prenatal se pierde prin practici sexuale caracterizate de ignoranţă.

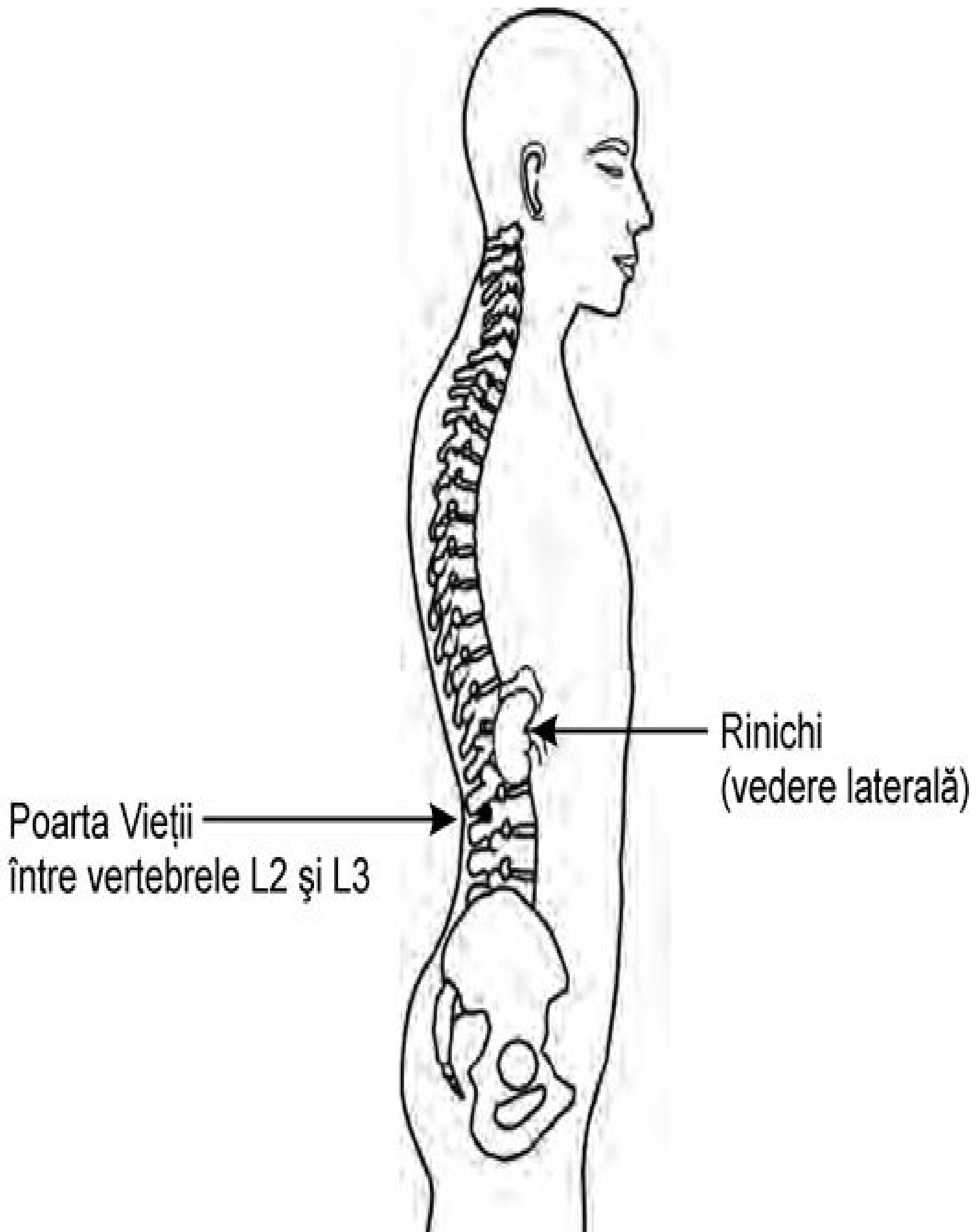


Figura 5.31. *Localizarea rinichilor*

Iniţial se credea că qi-ul prenatal nu poate fi refăcut; însă taoiştii moderni spun că meditaţia şi exerciţiul pot să refacă vitalitatea pierdută şi să fortifice rinichii. E important să practicăm tehnicile Dragostei Vindecătoare astfel încât energia sexuală să nu se piardă în timpul actului sexual. Dacă rinichii sunt secătuiţi prin practici sexuale nesănătoase, durerile de spate se pot combina cu tensiunea arterială mare şi nervozitatea.

Rinichii acţionează ca nişte transformatoare ridicătoare de tensiune care ajută la stimularea qi-ul corpului când acesta are niveluri scăzute. Ei sunt sursa ambiţiei şi determinării noastre şi servesc drept răscruci ale Canalului-Centură, o zonă foarte importantă în etapele mai avansate ale practicii. Dacă rinichii sunt slabi, este posibil să dovedim mai puţină hotărâre şi putere personală în viaţă. Tot rinichii stochează o parte din forţa noastră originară. Când energiile universală şi a sinelui superior (cosmică) pătrund în ombilic, trec din el în ambii rinichi şi coboară în centrul sexual. Aceste forţe sunt înmagazinate apoi între ombilic, rinichi şi centrul sexual.

Centrul rinichilor este un punct de siguranţă ce poate atenua efectele secundare provocate de deschiderea prea rapidă a canalelor. Dacă ai senzaţii mentale neplăcute în timpul meditaţiei, concentrează-te asupra centrului rinichilor, pentru a elimina excesul de energie de la nivelul capului. Nu numai că energia va ieşi din zonele problematice, dar va şi coborî în punctele R 1 (Rinichi 1) din tălpi, unde poţi să accesezi energia pământului şi să-ţi refaci centrul. (O practică deosebit de benefică pentru persoanele cu tensiune arterială mare.)

Influenţe emoţionale

Când centrul rinichilor este conectat şi deschis, simţim amabilitate. Când e blocat, ne temem că alţii vor profita de noi.

Centrul suprarenal, T11 (*qi-chung*)

Localizare

Centrul suprarenal se găseşte între glandele suprarenale şi între vertebrele toracice 11 şi 12; este numit frecvent „punctul T11". Pune un deget pe coloana vertebrală, în partea opusă plexului solar. T11 iese în afară mai tare decât celelalte vertebre atunci când te apleci mult în faţă. Glandele suprarenale, care cântăresc aproximativ 3,5 g fiecare, se situează deasupra rinichilor (fig. 5.32).

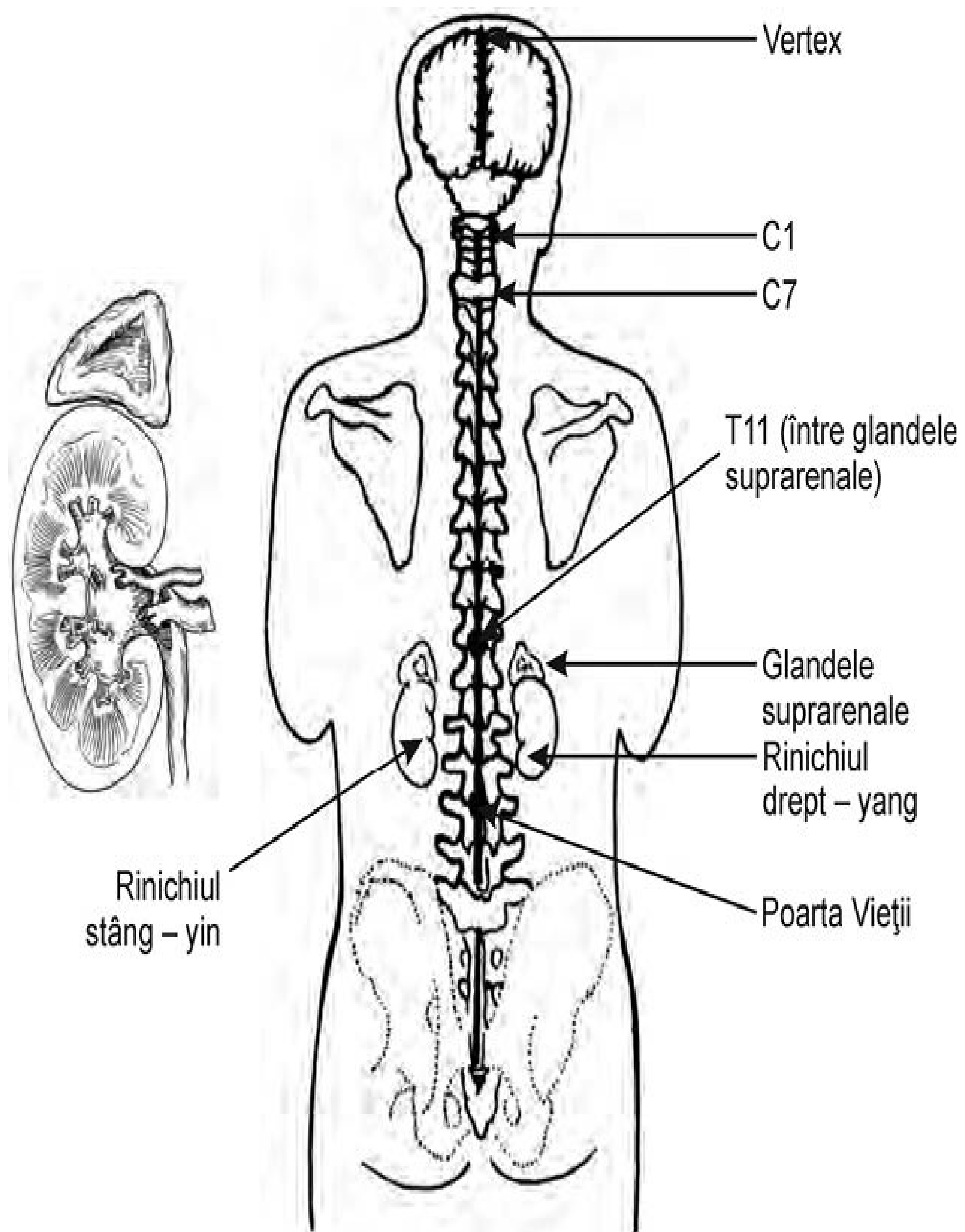

Vertex
C1
C7
T11 (între glandele suprarenale)
Glandele suprarenale
Rinichiul drept – yang
Rinichiul stâng – yin
Poarta Vieţii

Figura 5.32. *Corpul uman, vedere din spate*

Proprietăţi şi raportul cu organele

Glandele suprarenale secretă hormoni care stimulează activitatea de pompare a inimii şi oferă o resursă puternică de energie pentru mărirea ritmului cardiac şi a forţei corpului în caz de pericol. Când suntem supuşi unui stres fizic sau psihic, glandele suprarenale îşi intensifică metabolismul, pregătindu-ne pentru „luptă sau fugă”. Centrul suprarenal contribuie la pomparea forţei vitale şi a energiei sexuale pe coloană în sus spre centrii superiori, unde sunt rafinate. Concentrarea asupra punctului T11 poate ajuta şi la reducerea tendinţelor de dependenţă asociate cu adrenalina.

Glandele suprarenale au două părţi funcţionale, medulosuprarenala şi corticosuprarenala sau cortexul suprarenal. Medulosuprarenala produce adrenalină şi noradrenalină. Ambii hormoni declanşează o reacţie rapidă din partea sistemului nervos simpatic, intensificând ritmul cardiac şi respiraţia. Cortexul suprarenal, zona exterioară a glandei, secretă un număr de hormoni steroizi, inclusiv cortizon. Aceşti hormoni reglează reţinerea şi excreţia mineralelor, îndeosebi a sodiului şi potasiului. Glucocorticoizii, produşi şi de cortex, controlează nivelul glicemiei. Dependenţa de stimulente cum sunt cafeaua, ciocolata, nicotina, drogurile sau anumite plante epuizează treptat qi-ul din glandele suprarenale şi slăbeşte aceste funcţii.

Puterea suprarenalelor: Cu toţii experimentăm în organism puterea adrenalinei, deşi cei mai mulţi o realizează doar atunci când se confruntă cu o situaţie de tipul „luptă sau fugi”. Substanţe precum cafeaua, nicotina şi anumite droguri pot provoca o reacţie similară de excitaţie stimulând excesiv glandele suprarenale. Dependenţa persoanei de aceste substanţe creşte pe măsură ce dorinţa de stimulare devine uzuală. Asemenea obiceiuri epuizează glandele suprarenale şi secătuiesc forţa vitală. După ce vei practica o vreme meditaţia Orbitei Microcosmice, vei vedea că nivelul energiei tale naturale creşte şi că nevoia de stimulare prin substanţe exterioare se reduce.

Droguri: Ingerarea de droguri este cea mai rapidă cale de a epuiza energia suprarenalelor. Taoiştii din vechime şi alţi maeştri ezoterici au explorat formele exterioare de alchimie creând „pastile ale nemuririi” pentru ei înşişi şi pentru împăraţi. Compuse din arsenic, mercur, plumb, sulf, fosfor, argint, pietre preţioase şi alte substanţe toxice, aceste pastile au scurtat vieţile multor împăraţi şi taoişti.

Unele leacuri erau otrăvuri moderate, care nu-i ucideau imediat pe cei care le experimentau. În schimb, leacurile le păcăleau organismul să se stimuleze pentru o luptă imediată pe viaţă şi pe moarte. Asemenea consumatorilor de droguri din zilele noastre, după ce luau pastilele, subiecţii se simţeau sprinteni şi plini de energie, însă manifestarea era doar temporară. Glandele suprarenale şi fiecare celulă a corpului lor erau obligate să-şi utilizeze cele mai bune esenţe pentru a contracara otrăvurile ingerate. Subiecţii aveau viziuni, auzeau muzică cerească şi credeau că l-au găsit pe Dumnezeu. Iluziile se sfârşeau însă atunci când efectul leacurilor înceta, iar subiecţii credeau că era necesară o doză mai puternică pentru a obţine starea supremă pentru totdeauna. Nu obţineau altceva decât moartea.

Din aceste lecţii tragice, taoiştii au învăţat că „pastila nemuririi” trebuie găsită în interior, nu în substanţele chimice externe. Energia sexuală poate reprezenta un adevărat izvor de viaţă, deoarece corpul menţine activitatea sistemului reproductiv chiar şi atunci când procrearea nu e necesară. Putem învăţa să ne conservăm energia sexuală şi să captăm forţa universală. Aceste abilităţi ne conferă puterea de a ne autovindeca, de a înlocui energia pierdută a suprarenalelor şi de a ne îmbunătăţi activitatea creatoare şi spirituală.

Influenţe emoţionale

Când centrul suprarenal este conectat şi deschis, avem senzaţia de libertate. Când e blocat sau închis, ne simţim împovăraţi.

Centrul opus inimii, T5 (*gia-pe*)

Localizare

Punctul *gia-pe* se găseşte între omoplaţi şi între a cincea şi a şasea vertebră toracică (T5 şi T6), în partea opusă centrului inimii (fig. 5.33 şi 5.34).

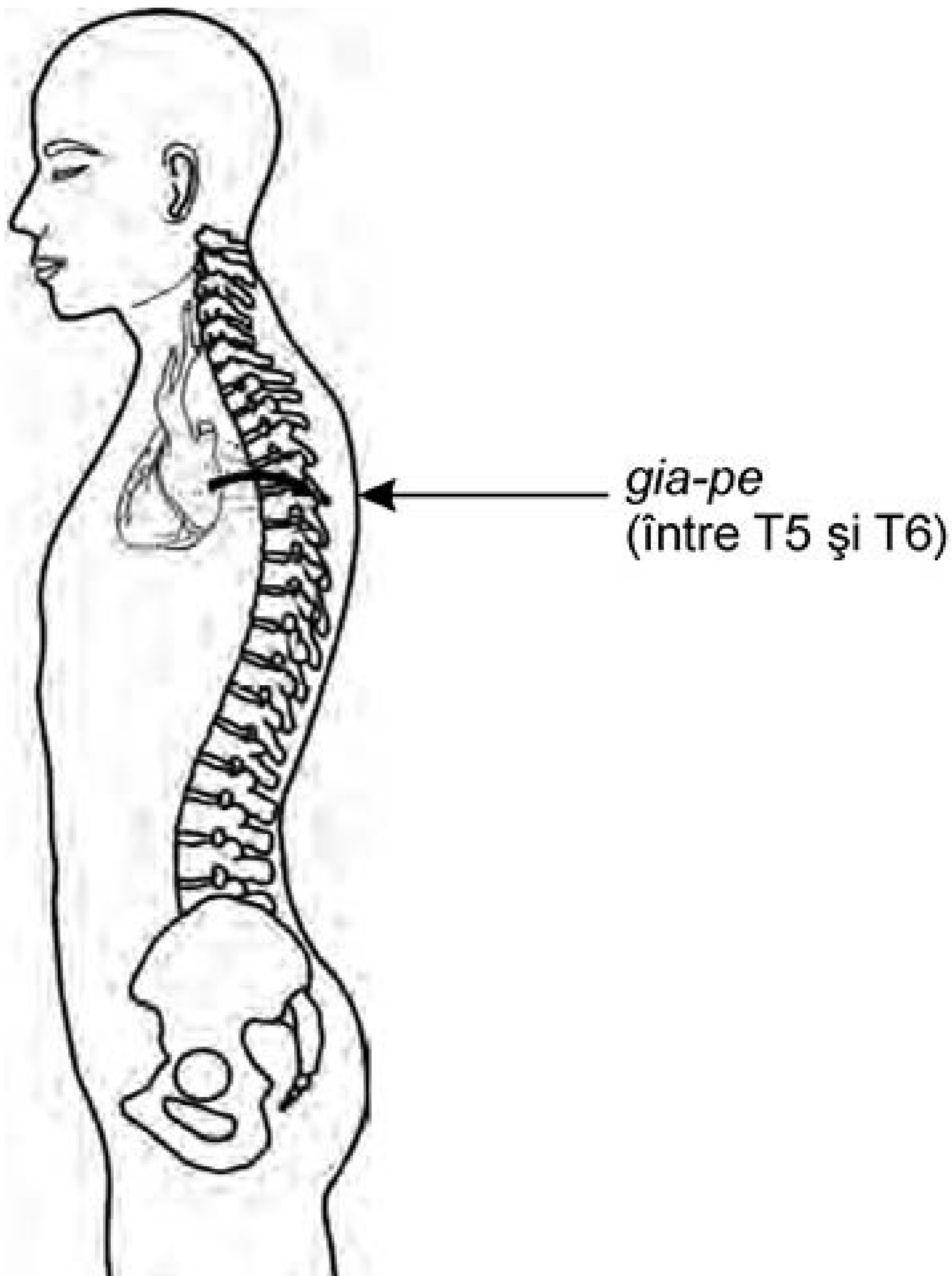


Figura 5.33. *Centrul opus inimii*

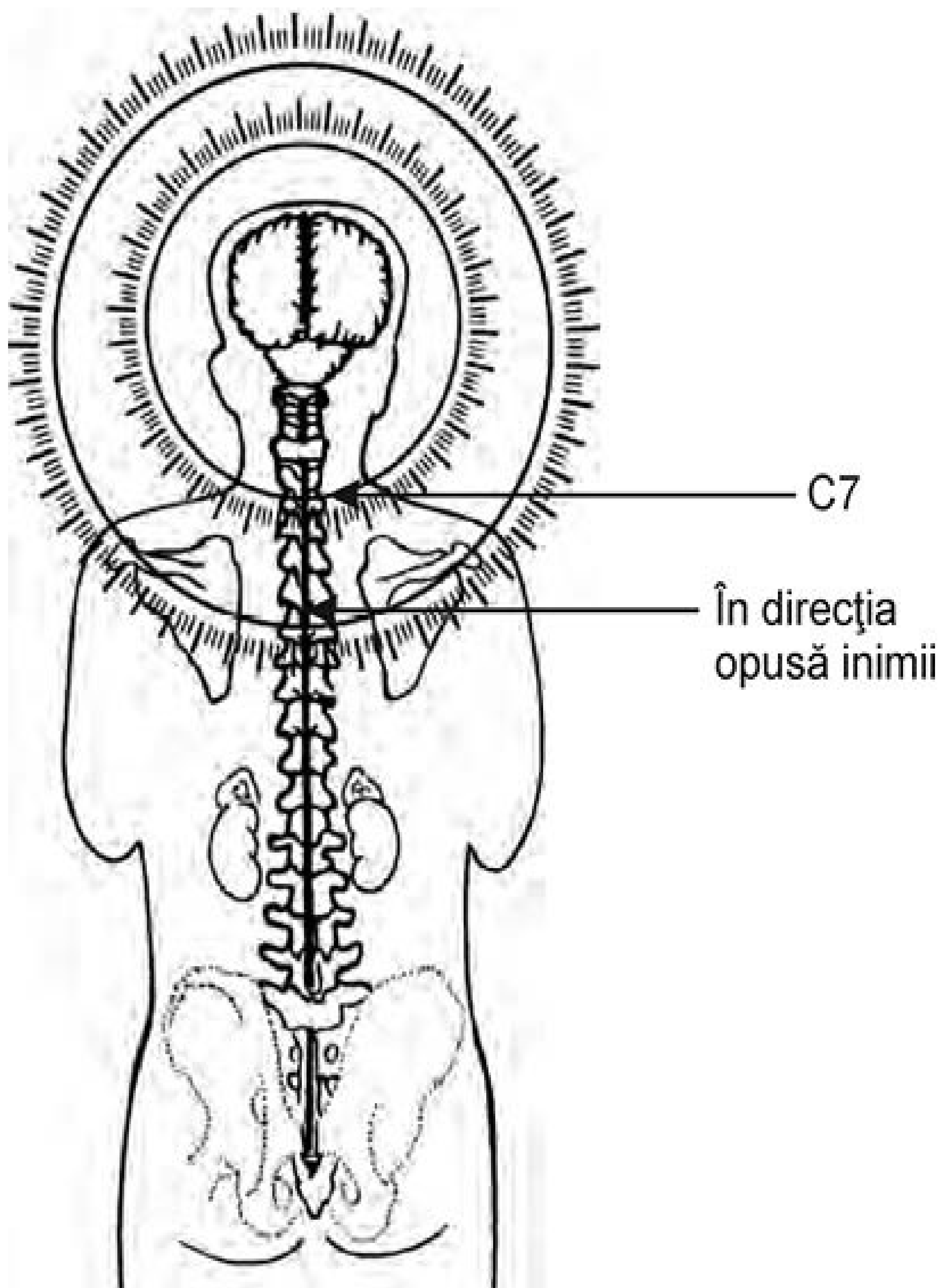

C7
În direcţia
opusă inimii

Figura 5.34. *Centrul opus inimii, vedere din spate*

Proprietăţi

Centrul *gia-pe* are o legătură strânsă cu inima; el formează un nimb de energie care protejează centrii inimii şi creştetului capului. La nivelurile avansate ale practicii, care presupun călătorii în spaţiu, e numit Punctul Aripilor; îl ocroteşte pe călător (motiv pentru care se mai numeşte şi Aripa Ocrotitoare). De asemenea, punctul ajută centrul inimii să activeze energiile iubirii, păcii, bucuriei şi fericirii. Acţionează ca o pompă ce trimite energia spre centrii superiori. Poţi activa acest centru împingând uşor sternul înapoi.

Notă: Centrul *gia-pe* este o regiune de energie caldă. Pentru o persoană nerăbdătoare sau pripită din fire, concentrarea asupra acestui punct poate supraîncălzi pericardul şi inima. Persoanele cu inimi mai slabe şi energie mai rece se pot concentra fără niciun fel de problemă asupra acestui punct.

Influenţe emoţionale

Punctul *gia-pe* este conectat direct cu inima şi poate stimula activarea inimii şi a timusului. Când e conectat şi deschis, punctul ne dă senzaţia de libertate şi un sentiment profund al vieţii şi al virtuţilor sale. Când e blocat sau închis, avem sentimente de împovărare, deznădejde, melancolie şi haos.

Punctul opus gâtului: Vertebra mare, C7 (*ta-chui*)

Localizare

Punctul *ta-chui* sau C7 se găseşte chiar sub a şaptea vertebră cervicală. Dacă apleci capul în faţă şi îţi treci degetele în jos peste ceafă, vei simţi o vertebră mare ce iese în exterior la baza gâtului, acolo unde acesta se îmbină cu umerii. Imediat sub acest os se află punctul C7 (fig. 5.35).

Proprietăţi

Punctul C7 este o legătură centrală pentru tendoanele şi energiile din zonele superioare şi inferioare ale corpului. Este şi locul unde Canalul Yang al picioarelor se uneşte cu Canalul Conducător; serveşte drept cutie de joncţiune pentru nervii mâinilor şi picioarelor. Orice blocaj în acest punct obstrucţionează fluxul de energie spre centrii superiori şi îl redirecţionează spre mâini şi picioare, ceea ce înseamnă că C7 necesită mai multă concentrare în timpul practicii, astfel încât qi-ul să poată circula în sus.

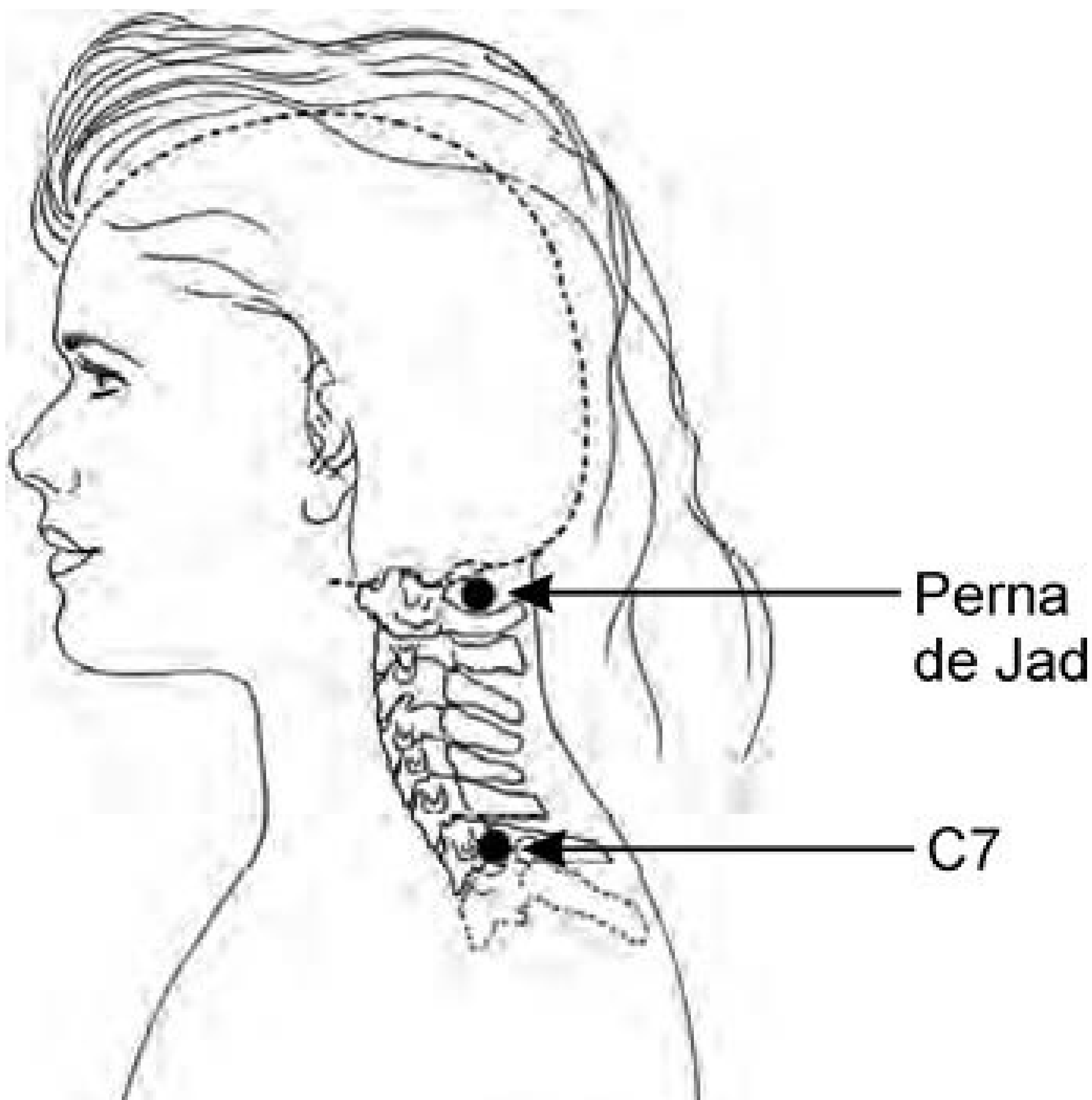


Figura 5.35. *Punctul opus gâtului*

Concentrându-se asupra utilizării mâinilor, vindecătorii, specialiştii în masaj terapeutic şi arte marţiale îndepărtează energia din zonele în care corpul are cea mai mare nevoie de ea. În consecinţă, nu ar trebui să se concentreze prea mult timp pe C7 înainte de deschiderea completă a centrilor superiori, deoarece acest lucru poate intensifica fluxul de energie în braţe şi picioare. Energia ar trebui lăsată să se acumuleze în Orbita Microcosmică, nu să fie deviată sau diluată prin direcţionarea ei în alte canale. Punctul C7 este folosit extensiv şi în alte practici Tao pentru vindecare, ca Dragostea Vindecătoare, tai chi, qi gong-ul Armurii de Fier şi Nei-gong pentru măduva oaselor, care urmăresc întărirea legăturilor dintre gât, coloană şi vertex prin intensificarea fluxului energetic (fig. 5.36).

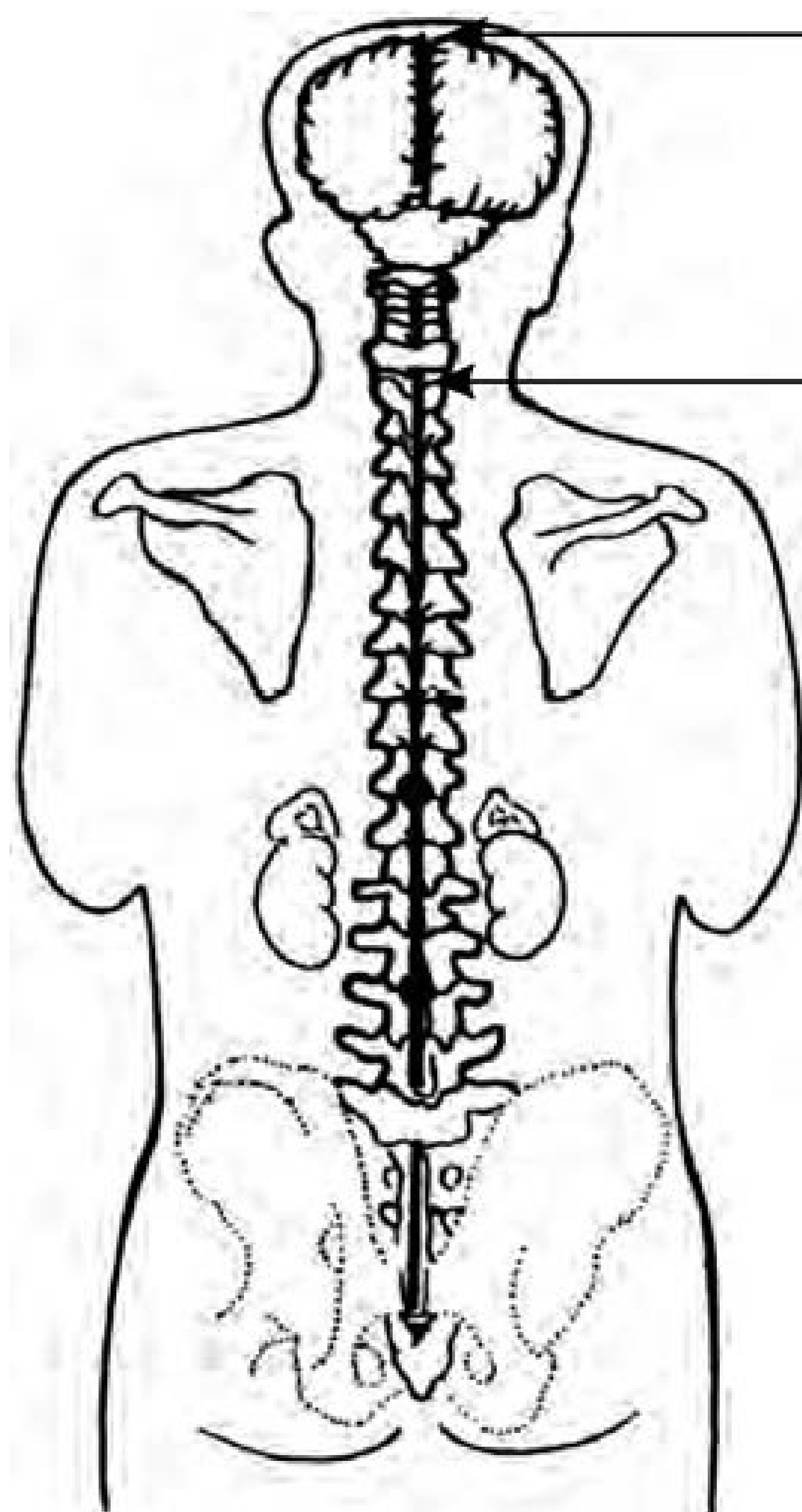

Vertex
C7 (gât)

Figura 5.36. *Utilizarea punctului C7 pentru întărirea legăturilor dintre gât, coloană şi vertex în timp ce intensificăm fluxul energetic. Când qi-ul poate coborî prin vertex şi în corp, îl putem direcţiona spre mâini şi picioare*

Influenţe emoţionale

A şaptea vertebră cervicală (C7) este cel mai mare os al gâtului. Când e deschis şi conectat, C7 ne dă posibilitatea să-i acceptăm pe ceilalţi cu omenie. Când punctul este blocat sau închis, rezultatul e negarea, încăpăţânarea şi sentimentele de neadecvare.

Punctul creierului mic: Perna de Jad (*yu-chen*)

Localizare

Perna de Jad sau punctul creierului mic se găseşte la deschiderea de la baza craniului, deasupra primei vertebre cervicale. Face parte din pompa craniană care ridică lichidul cefalorahidian şi qi-ul (fig. 5.37). Zona mai găzduieşte cerebelul şi bulbul rahidian, responsabile pentru funcţii ca bătăile inimii, respiraţia şi coordonarea musculară.

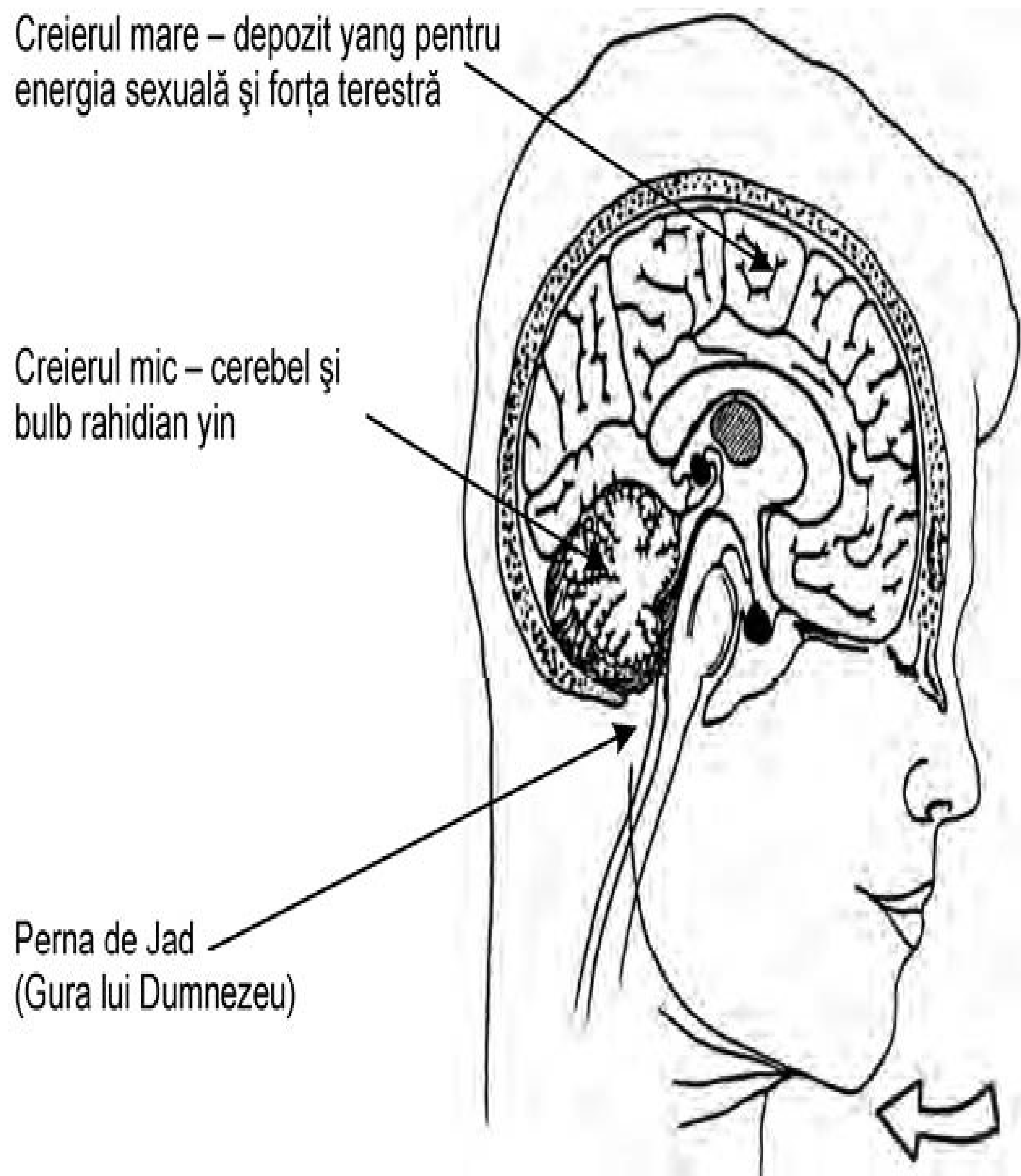


Figura 5.37. *Punctul creierului mic*

Proprietăţi

Punctul creierului mic stimulează energia yin, favorizând echilibrarea energiei yang din creierul mare

şi servind drept depozit pentru înmagazinarea energiei sexuale după rafinarea ei, precum şi a forţei terestre. În plus, este legat direct de Ming şi de al treilea ochi. Pentru taoişti, creierul mic are douăsprezece ramuri energetice care se extind în jos până în tălpi, conectându-se cu cele douăsprezece ramuri ale energiei pământului.

Perna de Jad controlează respiraţia. Acest punct controlează respiraţia şi deschiderea lui poate modifica tiparele respiraţiei. Uneori te face să respiri cu greutate sau lent, în cicluri lungi. Poate să cauzeze spasme incontrolabile ale corpului sau chiar să oprească respiraţia pentru un anumit timp. Dacă se petrece ceva supărător, îţi poţi spune în minte să te opreşti în clipa aceea şi să schimbi tiparul respiraţiei. De asemenea, practicarea Orbitei Microcosmice ar trebui să modifice tiparul.

Dacă eşti curios să vezi ce se întâmplă cu aceste tipare anormale de respiraţie, le poţi lăsa să continue câtă vreme te simţi bine. După un timp, respiraţia ar trebui să revină la normal. Vei întrebuinţa metode de respiraţie doar la începutul practicii, pentru a stimula Orbita Microcosmică. Odată ce obţii suficient control, vei vedea că poţi deplasa energia doar cu ajutorul minţii – o metodă mult mai rapidă. În acel moment, respiraţia se va regla de la sine.

Perna de Jad activează partea posterioară a pompei craniene. Acest punct face parte din pompa craniană. Dacă laşi uşor bărbia în jos, trăgând-o spre gât, şi apoi o împingi în sus, spre creştetul capului, întinzând gâtul în spate şi în faţă, spaţiul de deasupra primei vertebre cervicale se lărgeşte. Mişcarea activează Perna de Jad şi stimulează partea posterioară a pompei craniene, care trimite lichid cefalorahidian şi qi în creier.

Gura lui Dumnezeu: Gura lui Dumnezeu este un alt nume dat Pernei de Jad. Vizualizând cum se deschide larg Gura lui Dumnezeu, extinzi capacitatea zonei şi intensifici activitatea pompei craniene. Taoiştii văd în acest punct un loc de depozitare a energiei suplimentare şi cred că primeşte informaţii de sus, ca o antenă.

Influenţe emoţionale

Când punctul creierului mic este deschis şi conectat, ne simţim inspiraţi; când e închis, ne simţim sufocaţi. Dacă punctul e blocat şi deconectat de celelalte puncte, energia poate intra în creierul mare, crescând presiunea în zona respectivă. Presiunea poate să provoace iluzii şi să îngreuneze practicile meditative. Dacă înveţi unde sunt situate glanda pineală, talamusul, hipotalamusul şi glanda pituitară, poţi dirija energia în punctele adecvate în loc să o laşi să circule liber în creier. (De obicei, meditaţia Orbitei Microcosmice atenuează problemele de acest fel.) De asemenea, congestionarea acestui punct cauzează dureri în ceafă. Energia congestionată poate fi redirecţionată eficient prin puterea minţii/ochiului.

Creştetul capului: O Sută de Confluenţe (*bai-hui*)

Localizare

Acest punct se găseşte în creştetul capului, pe linia mediană. O linie imaginară care uneşte vârfurile urechilor pe deasupra creştetului intersectează linia mediană în punctul bai-hui.

Punctele corelate cu punctul din creştetul capului

Glanda pineală – partea posterioară a creştetului: Punctul din spatele vertexului (numit Muntele

Kun Lun, cel mai înalt punct al corpului omenesc şi cea mai înaltă culme a Cerului) se conectează cu glanda pineală la aproximativ 7,5 cm mai jos de creştet, în interiorul creierului (fig. 5.38). Glanda pineală este strâns legată de glanda pituitară din spatele punctului dintre sprâncene; când sunt unite, sporesc puterea personală.

Glanda pineală este considerată principalul receptor şi „ceas de control” al corpului. Stimulată în timpul meditaţiei, controlează vederea lăuntrică, ne permite să vedem aure şi ne dă un simţ al direcţiei, acţionând ca o busolă internă (fig. 5.39). În relaţie cu disciplinele spirituale, putem utiliza partea posterioară a punctului din creştetul capului ca să învingem moartea, absorbind forţe externe şi combinându-le cu energia sexuală şi forţa originară pentru a forma un „corp nemuritor”. Cu acest corp putem părăsi corpul fizic înainte să aibă loc trecerea finală (moartea). Punctul din creştetul capului ne oferă acces spre alte lumi; intrarea în contact cu ele constituie un scop major în taoism.

Punctul Muntele Kun Lun are o legătură strânsă cu Polul Nord şi Steaua Polară, orientându-ne în timpul călătoriilor „în afara corpului”. (Pentru taoişti, Polul Nord este una dintre Porţile Cerului.) Concentrându-ne asupra vârfului Palatului de Cristal, a glandei pineale şi a părţii posterioare a creştetului, ne putem proiecta la Polul Nord sau în Steaua Polară în timp ce îi atragem emanaţiile violete (fig. 5.40). Glanda pineală detectează lumina şi întunericul şi ne influenţează ciclurile sexuale. Reglează ceasul biologic al corpului şi controlează ritmurile corpului. La om, glanda pineală şi structurile cerebrale asociate pot juca un rol important în cauza şi tratamentul depresiilor de iarnă. Expunerea la surse de lumină de mare intensitate, cu spectru complet, timp de câteva ore înainte de revărsatul zorilor atenuează semnificativ depresia sezonieră. Practicând meditaţia Luminii Vindecătoare, poţi primi lumina universului chiar şi cu ochii închişi.

Figura 5.38. *Muntele Kun Lun, în spatele creştetului*

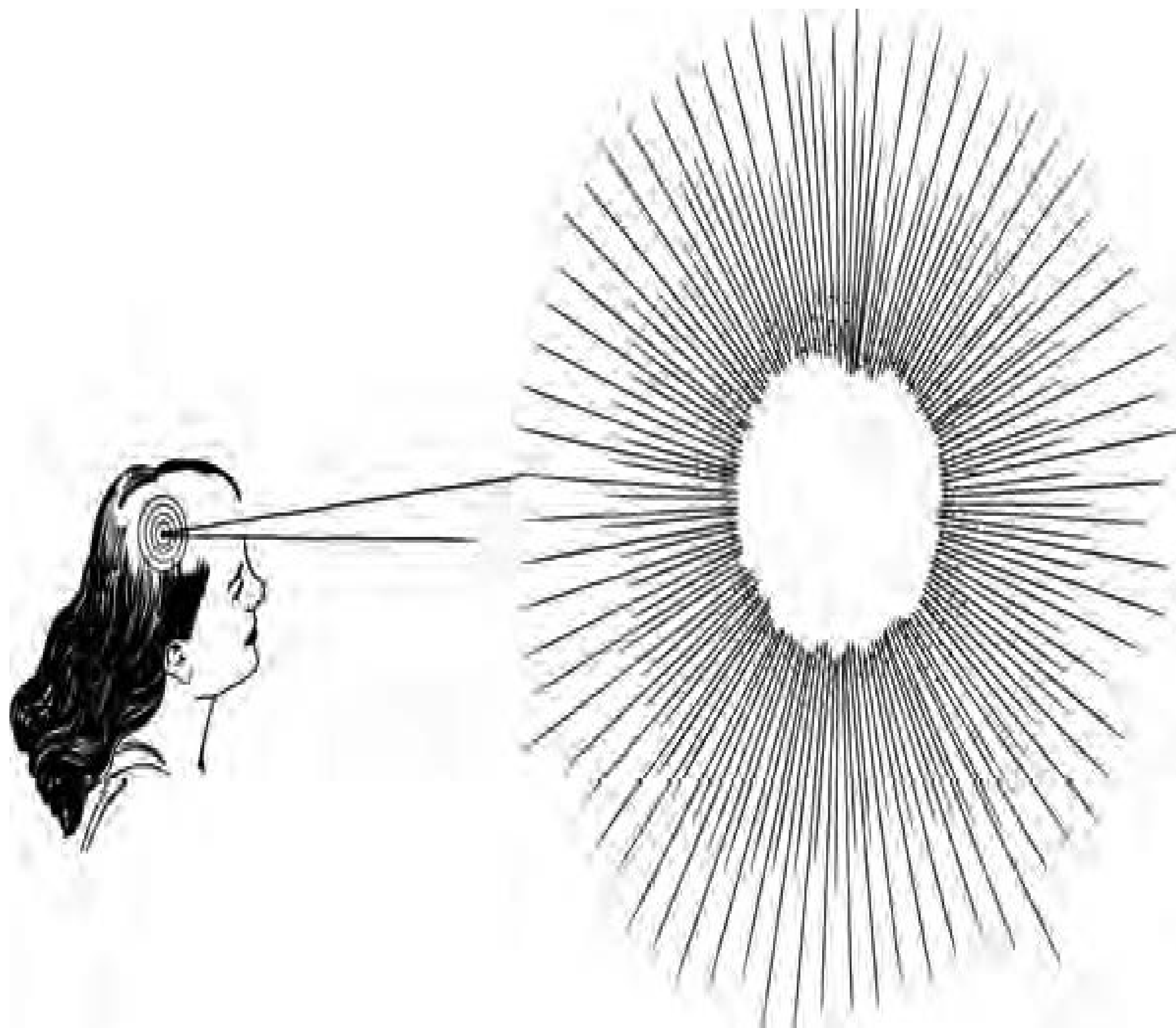


Figura 5.39. *Glanda pineală este ceasul nostru de control şi busola noastră interioară, sursa vederii lăuntrice*

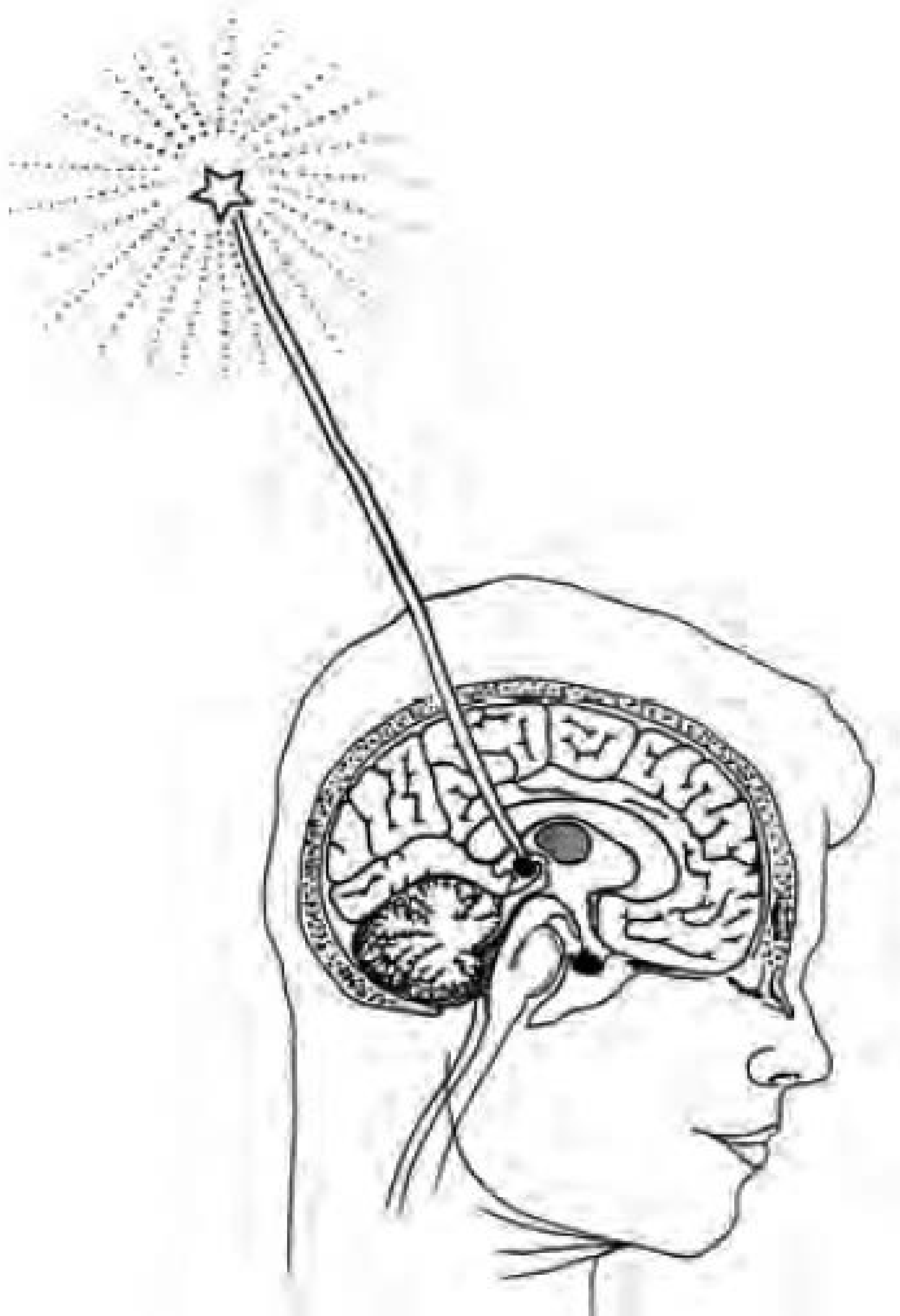


Figura 5.40. *Glanda pineală are o legătură strânsă cu Polul Nord şi Steaua Polară*

Talamusul şi hipotalamusul: Şi aceste puncte fac parte din pompa craniană, iar vârful capului contribuie la activarea pompei. Ele ne facilitează, de asemenea, accesul la energia constelaţiei Carul-Mare (fig. 5.41). Realizăm această legătură întorcând ochiul lăuntric în interior, spre centrul Palatului de Cristal (numit şi Sala de Cristal).

Pentru a localiza aceste puncte, trasează o linie imaginară din spatele deschiderii fiecărei urechi, unindu-le în punctul din creştetul capului, apoi trasează o altă linie de la punctul dintre sprâncene la vertex (fig. 5.42). Talamusul se găseşte în craniu, la 7,5 cm sub punctul de intersecţie a liniilor. Hipotalamusul se situează la circa 3,8 cm sub el. (La maxim 2,5 cm de la acest punct, în spate, se află regiunea glandei pineale.)

Hipotalamusul este principala unitate de procesare a întregului sistem hormonal. Primeşte semnale din partea sistemului nervos autonom (sistemele nervoase simpatic şi parasimpatic) şi impulsuri de la nervul optic, bulbul olfactiv şi talamus. Gândurile conştiente şi subconştiente afectează şi ele sistemul hormonal prin conexiunile neuronale dintre cortexul cerebral şi hipotalamus.

Activităţile hormonale din întregul sistem hormonal (tiroidă, glande suprarenale, ovare, testicule etc.) trimit reacţii înapoi în hipotalamus, care la rândul lui comandă lobului anterior al glandei pituitare să îşi regleze secreţiile de „hormon de control”. Nivelul hormonilor de control din lobul anterior al glandei pituitare controlează nivelurile de activitate ale tiroidei, suprarenalelor, ovarelor, testiculelor şi aşa mai departe – cu alte cuvinte, sănătatea întregului sistem hormonal.

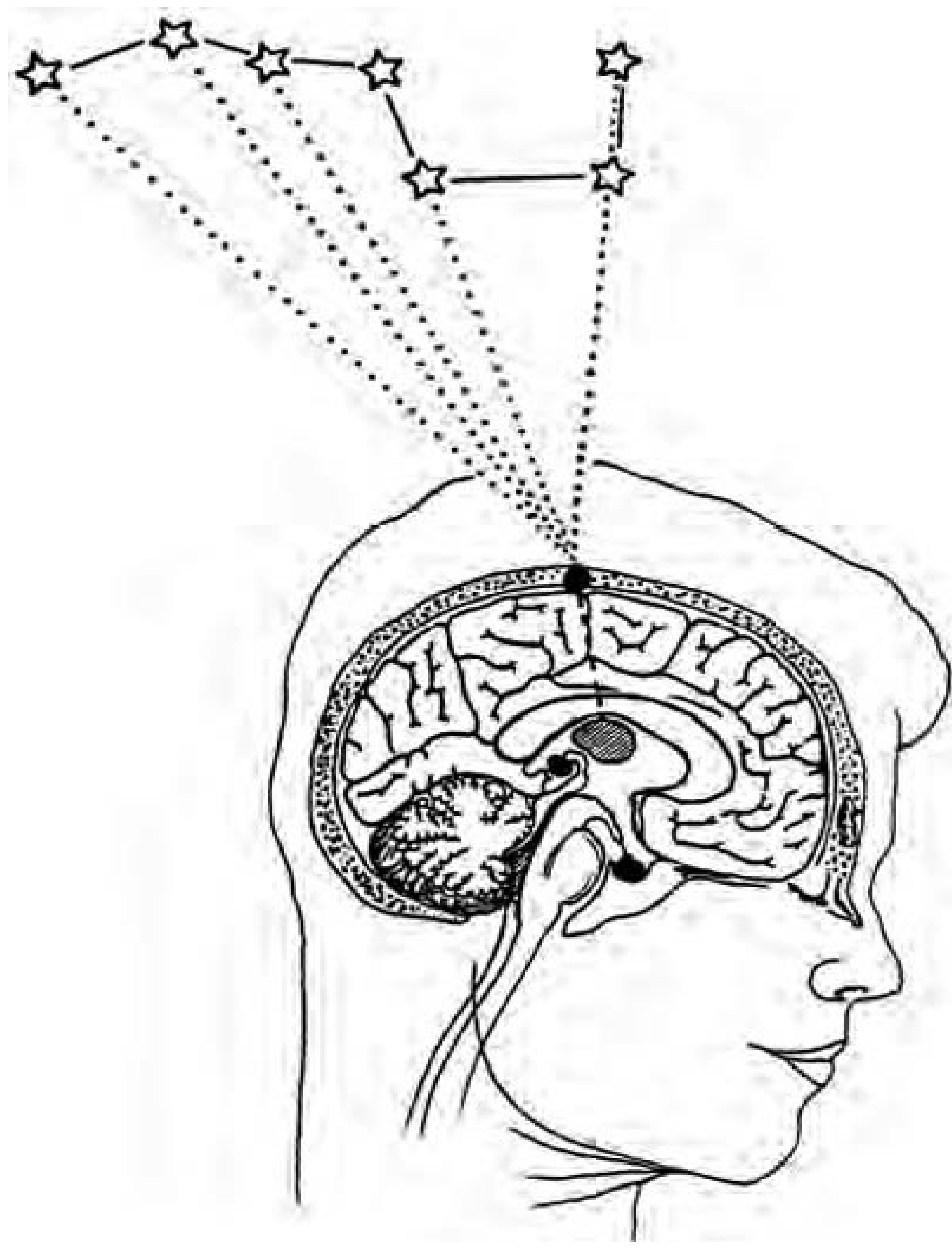


Figura 5.41. *Talamusul şi hipotalamusul se conectează cu Carul-Mare*

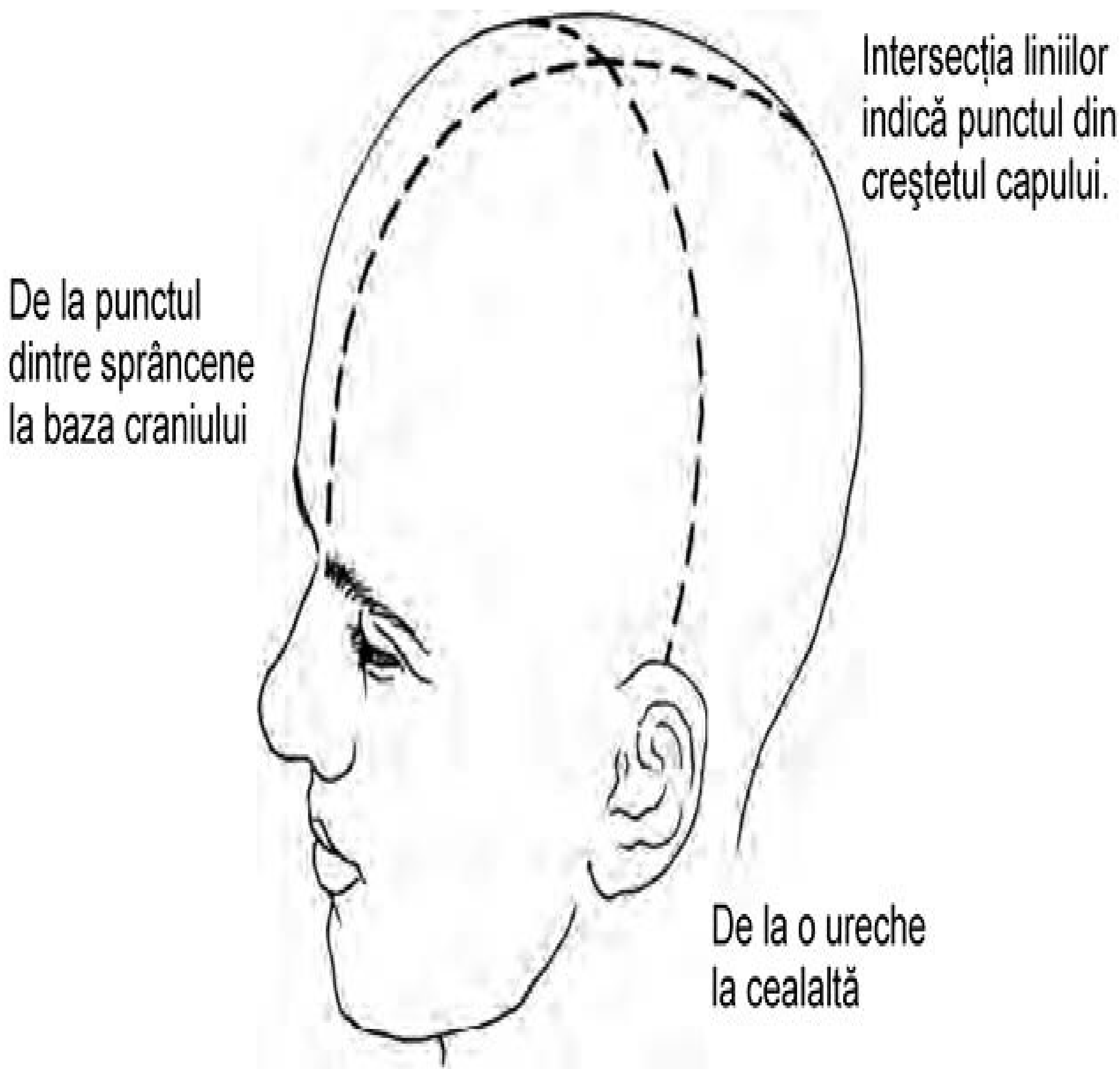
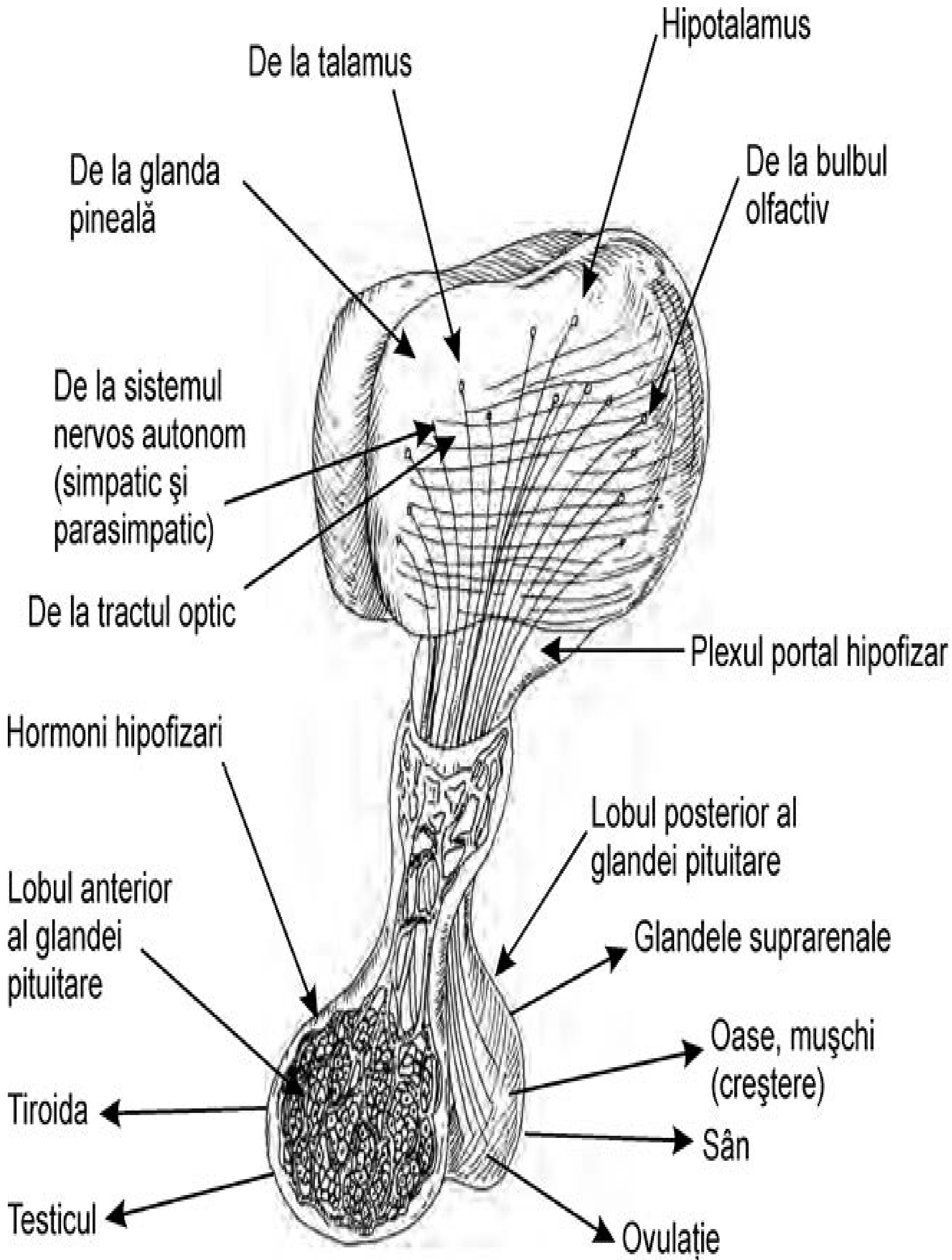


Figura 5.42. *Localizarea punctului din creştetul capului*

Butonii terminali ai altor neuroni ai hipotalamusului alcătuiesc lobul posterior al glandei pituitare. Lobul posterior al glandei pituitare eliberează impulsurile acestor axoni direct în sistemul circulator sub forma a doi hormoni adiţionali ce reglează alte funcţii corporale (fig. 5.43).



Hipotalamus
De la talamus
De la glanda pineală
De la bulbul olfactiv
De la sistemul nervos autonom (simpatic şi parasimpatic)
De la tractul optic
Plexul portal hipofizar
Hormoni hipofizari
Lobul posterior al glandei pituitare
Lobul anterior al glandei pituitare
Glandele suprarenale
Oase, muşchi (creştere)
Tiroida
Sân
Testicul
Ovulaţie

Figura 5.43. *Legăturile dintre hipotalamus, glanda pituitară şi celelalte glande*

Taoiştii văd în acest punct principalul comutator al forţei universale. Când se trezeşte, spiritul îşi are sălaşul aici. Glanda pineală acţionează ca sarcina masculină (pozitivă), iar hipotalamusul acţionează ca sarcina feminină (negativă). Când sunt conectate, produc o forţă puternică, echilibrată. Concentrându-te asupra acestui centru şi imaginându-ţi cele şapte stele ale Carului-Mare, poţi ajunge la energia constelaţiei, care emană din vertex ca o rază de lumină roşie.

Palatul de Cristal: Creierul controlează toate procesele corporale, voluntare şi involuntare. Ne înregistrează percepţiile şi ne dirijează reacţiile la mediu. Făcând să circule qi-ul din punctele inferioare în sus, mărind cantitatea de qi din creier, putem să ne menţinem creierul sănătos şi să ne îmbunătăţim memoria.

Palatul de Cristal se găseşte în centrul creierului (fig. 5.44). Dacă ne imaginăm o linie dreaptă ce coboară prin cap din creştet şi o altă linie dreaptă care merge din punctul dintre sprâncene spre partea din spate a craniului (la nivelul vârfului urechilor), intersecţia lor constituie centrul Palatului de Cristal, care cuprinde glanda pineală, talamusul, hipotalamusul şi glanda pituitară. Aici, fibrele senzitive şi motorii se îmbină cu ţesuturile nervoase într-o reţea densă. În meditaţie, Palatul de Cristal apare ca un cristal oval şi străluceşte ca un bec cu mercur.

Forma Palatului de Cristal seamănă întru câtva cu a unui ou; vârful lui este înclinat cu aproximativ 15 grade spre partea posterioară a creştetului. Când lăsăm puţin bărbia în jos, punctul creierului mic se ridică, facilitând deschiderea Palatului de Cristal şi făcându-l mai accesibil pentru forţele exterioare pe care le atragem. Vârful oului corespunde glandei pineale; centrul corespunde talamusului şi hipotalamusului; baza corespunde glandei pituitare.

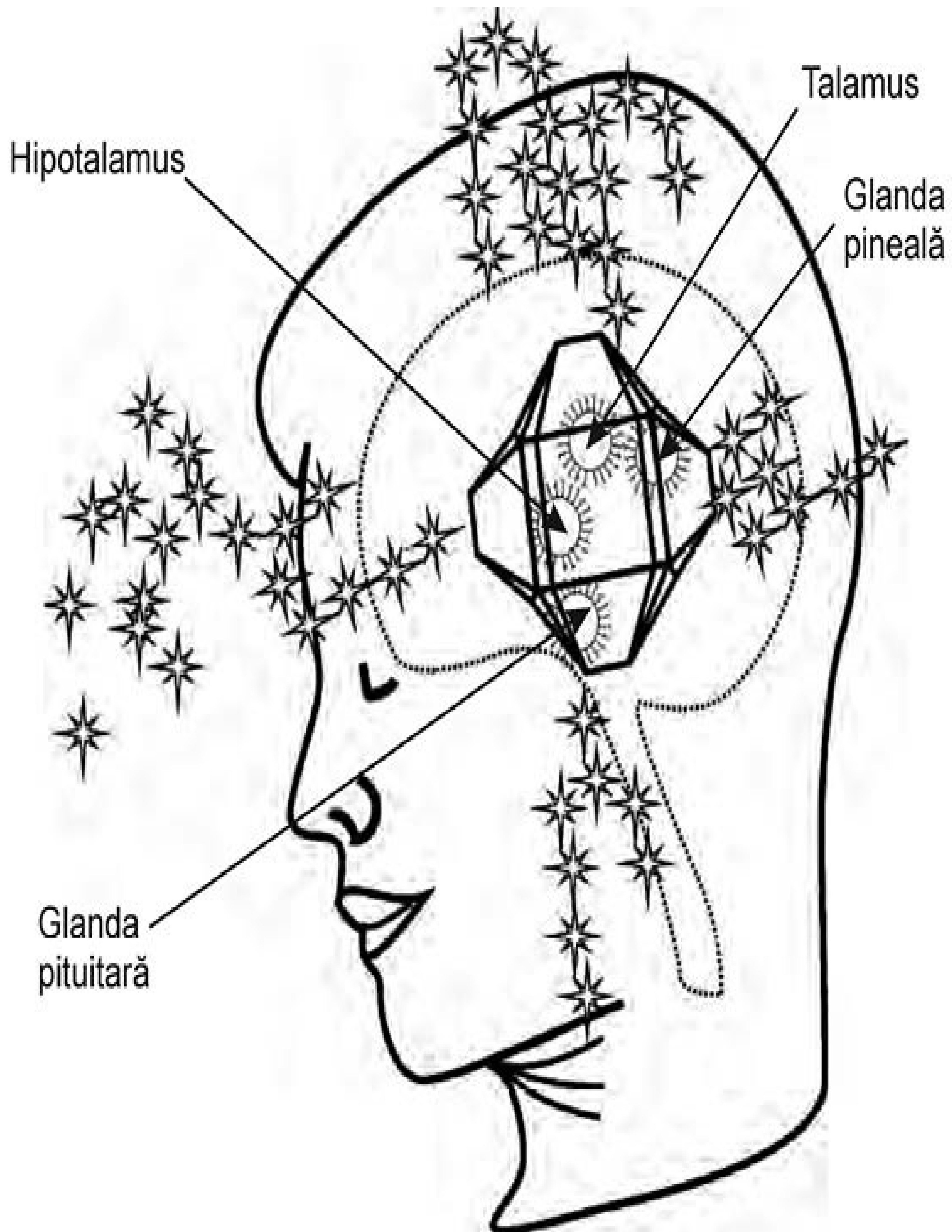

Talamus
Hipotalamus
Glanda pineală
Glanda pituitară

Figura 5.44. *Palatul de Cristal*

Odată deschis, Palatul de Cristal se luminează ca milioane de cristale scânteietoare. Poate da şi primi lumină şi ne poate trezi cunoaşterea interioară şi cele mai adânci potenţiale. Primeşte lumină şi cunoaştere din univers şi le reflectă în organe şi glande pentru a le fortifica. Palatul de Cristal are zece orificii conectate cu cele zece Tulpini Celeste, care în astrologia chineză reglează toate energiile cereşti ce influenţează planeta Pământ (fig. 5.45).

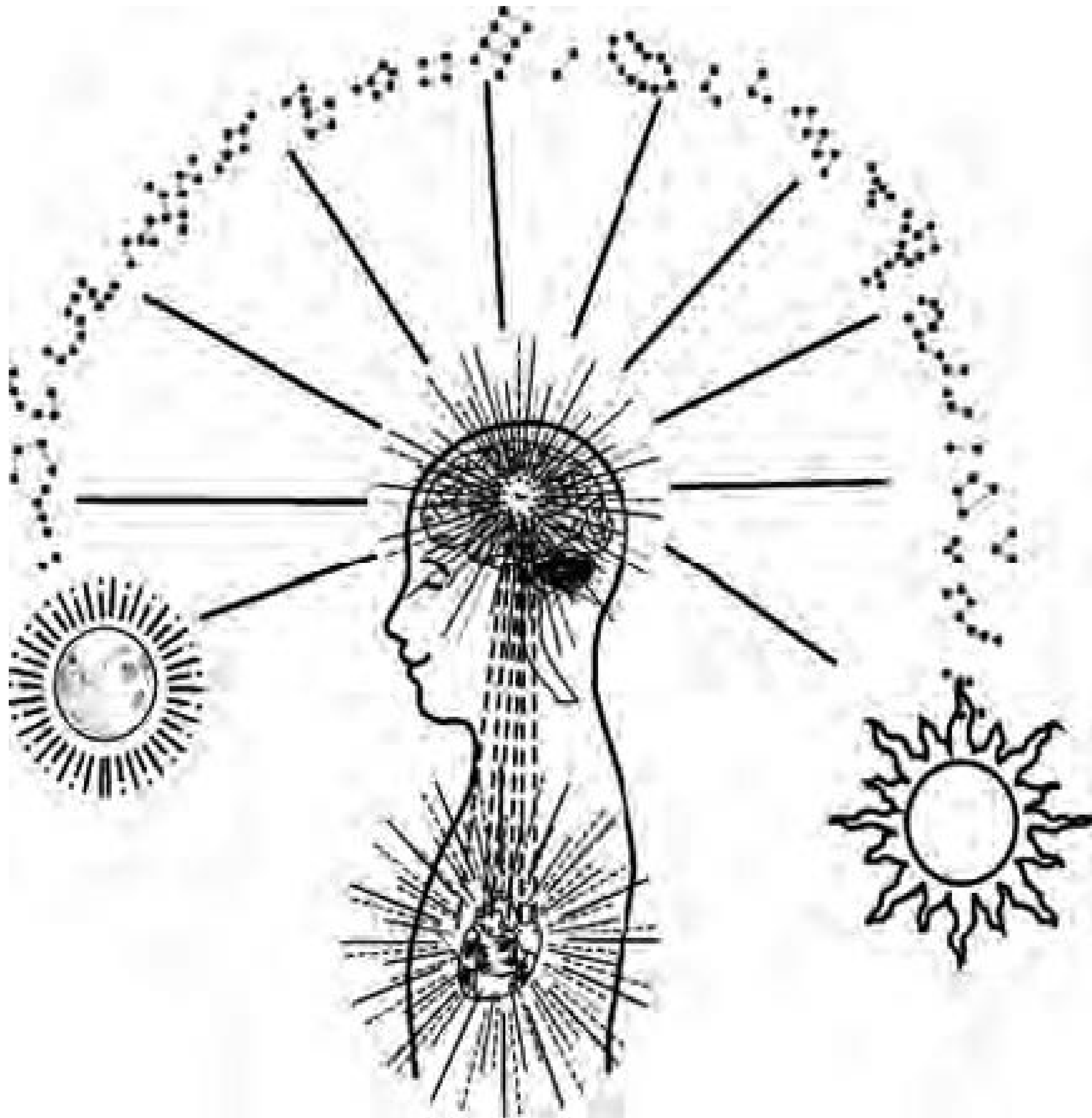


Figura 5.45. *Palatul de Cristal este legat de cele zece Tulpini Celeste şi de inimă*

Proprietăţi

Punctul din creştetul capului joacă un rol în activităţile tuturor zonelor majore ale sistemului nervos central şi ale întregului sistem senzorial.

Influenţe emoţionale

Când punctul din creştetul capului este deschis şi conectat, putem simţi o stare de fericire radioasă şi îndrumare venită din partea forţelor superioare. De asemenea, e posibil să vedem aure şi „lumina călăuzitoare" ce îndrumă călătoriile în afara corpului (care nu survin doar la moarte). Dacă acest punct este blocat sau închis, rezultatul ar putea fi halucinaţii, iluzii, dureri de cap şi fluctuaţii stranii ale dispoziţiei; este posibil şi să avem senzaţia că suntem victime sau sclavi.

Punctul pituitar: punctul dintre sprâncene sau al treilea ochi (*ying-tang*)

Localizare

Glanda pituitară se situează la aproximativ 7,5 cm în interiorul capului de la punctul dintre sprâncene (vezi fig. 5.46, p. 174). Se consideră că punctul pituitar este sălaşul spiritului.

Punctul pituitar face parte din Palatul de Cristal. Are drept corespondente trei puncte exterioare: punctul din mijlocul frunţii, conectat cu hipotalamusul; al treilea ochi sau punctul dintre sprâncene, conectat cu glanda pituitară; şi punctul dintre ochi, la rădăcina nasului.

Glanda pituitară este legată şi de următoarele puncte:

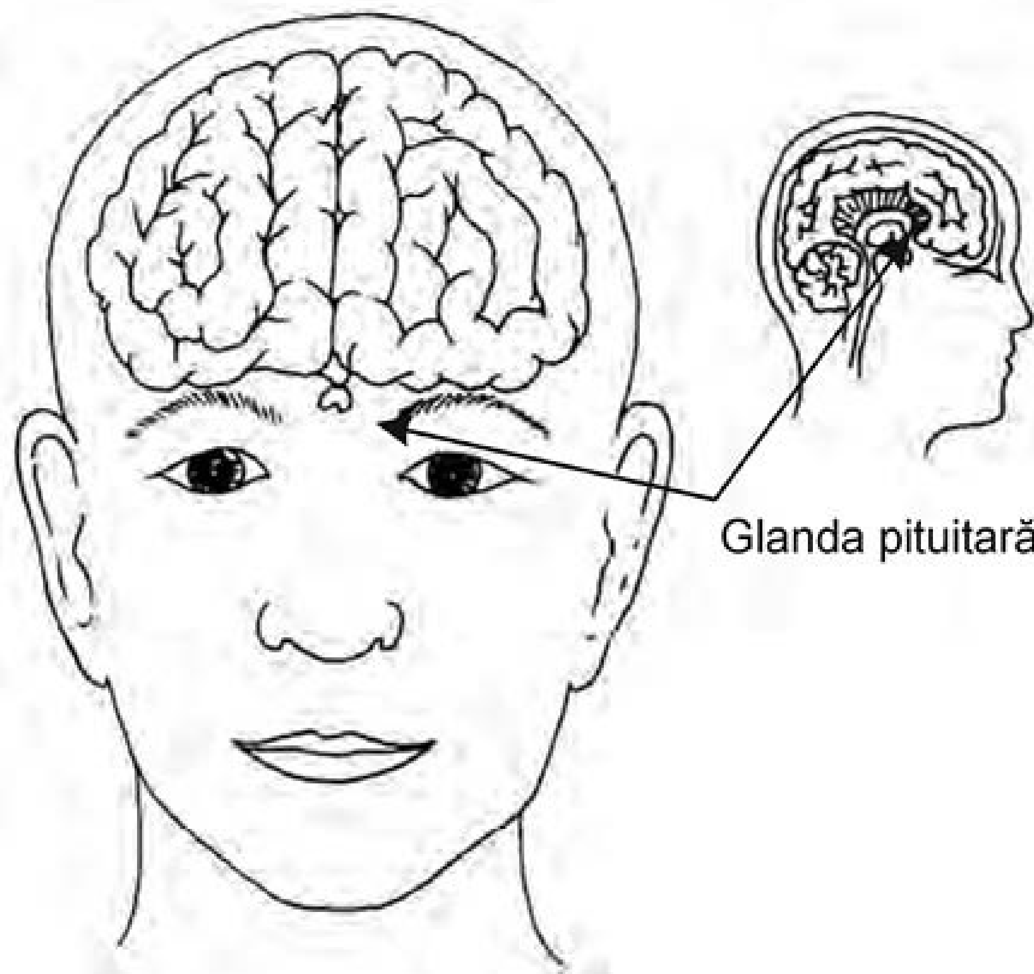
- Glanda pituitară e conectată direct cu Perna de Jad.
- Punctul din mijlocul frunţii e conectat cu vertexul.
- Punctul dintre ochi e conectat cu cerul gurii şi Canalul Concepţiei.
- Partea stângă a punctului e conectată cu osul temporal stâng (yang).
- Partea dreaptă a punctului e conectată cu osul temporal drept (yin).

Proprietăţi

Glanda pituitară este una dintre cele mai importante glande endocrine (producătoare de hormoni). Primeşte semnalele transmise de hipotalamus pentru a secreta numeroşi hormoni care controlează o serie largă de procese corporale. Câteva exemple sunt: tirotropina, care stimulează funcţiile tiroidei; hormonul adrenocorticotrop, care stimulează activitatea cortexului suprarenal; hormonul foliculostimulant (HFS), care declanşează secreţia de testosteron la bărbaţi şi reglează producţia de ovule la femei; prolactina, care stimulează producţia de lapte matern; şi hormonul de creştere, care controlează metabolismul celular. Lobul intermediar stimulează hormonul melanocitostimulator care reglează celulele pigmentare din piele. Lobul posterior al glandei pituitare influenţează metabolismul apei, tensiunea arterială, funcţia rinichilor şi activitatea muşchilor netezi.

La nivelurile mai avansate ale meditaţiei Orbitei Microcosmice, începem frecvent de la punctul dintre sprâncene, atrăgând energia sinelui superior (cosmică) pentru a activa ombilicul şi alte puncte situate pe circuitul Microcosmic. Acest punct activează forţa sinelui superior şi filtrează hrana receptată pentru sănătatea noastră interioară. Când sunt introduse în corp prin punctul dintre sprâncene şi coborâte prin limbă pentru a fi amestecate în gură cu celelalte forţe, forţele particulelor

pot fi transformate în forţă vitală, pe care taoiştii o numesc „nectar”, „elixir” sau „apa vieţii”.



Vertexul

Glanda pituitară

Cerul-gurii

Osul temporal

Baza craniului

Figura 5.46. *Legăturile glandei pituitare*

Influenţe emoţionale

Când punctul pituitar este deschis, simţim înţelepciune şi înţelegere. Când e închis, ne simţim incapabili să luăm decizii.

Iazul Ceresc (*hsuan-ying*)

Iazul Ceresc, situat pe cerul-gurii, are trei componente: palatul, limba şi saliva.

Palatul

Localizat direct în spatele dinţilor, punctul palatului este o adâncitură sau o scobitură prin care qi-ul coboară viguros în corp.

Trei poziţii sunt asociate cu punctul palatului (fig. 5.47):

Poziţia vântului: Poziţia vântului se găseşte în spatele dinţilor, în centrul punctului palatului, în mijlocul adânciturii.

Poziţia focului: Poziţia focului se află ceva mai în spate, în porţiunea tare a cerului-gurii, unde se conectează cu inima şi aţâţă energia focului.

Poziţia apei: Poziţia apei se găseşte în fundul gurii, în partea anterioară a palatului moale. E plasată sub glanda pituitară, de-a lungul canalului care face legătura cu fluxul de qi al rinichilor şi centrului sexual. Atingerea acestui punct cu limba va atrage în creier esenţa yin a energiei sexuale.

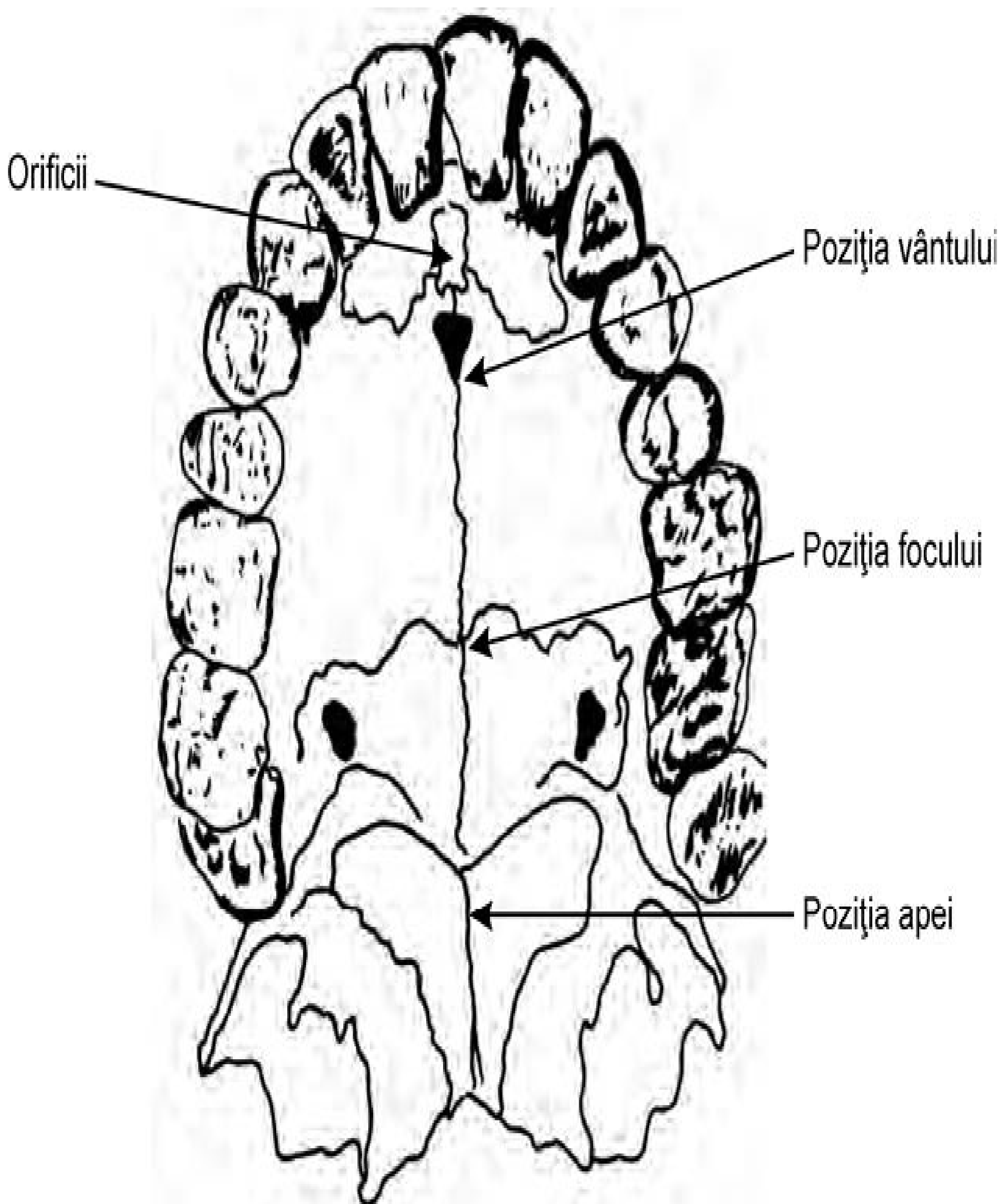


Figura 5.47. *Trei poziţii pe cerul-gurii*

Utilizarea celor trei poziţii: Dacă apeşi de câteva ori cu limba în spatele dinţilor, vei simţi curând fluxul de qi – poate ca o senzaţie de răcoare, căldură, amorţeală, furnicătură sau curent electric. Poţi identifica cea mai bună poziţie mişcând limba înainte şi înapoi pe suprafaţa palatului până detectezi poziţia cu cel mai puternic flux de qi (de obicei în apropierea dinţilor, în adâncitura palatului). Concentrează-te asupra acestei zone în timp ce atragi qi-ul jos în corp.

Dacă simţi că ai nevoie de mai multă energie yin, mută limba în spate, în poziţia apei. Dacă ai nevoie de mai multă energie yang, mută limba în poziţia focului, în centrul palatului, până simţi mai mult foc, după care revino la poziţia vântului. La început s-ar putea să-ţi vină greu să ţii limba răsucită pentru perioade mai lungi, de aceea este bine să schimbi poziţia după cum e necesar.

Limba

Limba are câteva puncte majore. Când sunt activate de fluxul de qi, ele stimulează deplasarea qi-ului prin meridianul Triplul Arzător.

Vârful limbii: Vârful limbii şi plasarea lui pe palat activează corespondenţe cu diverse organe (fig. 5.48, 5.49 şi 5.50).

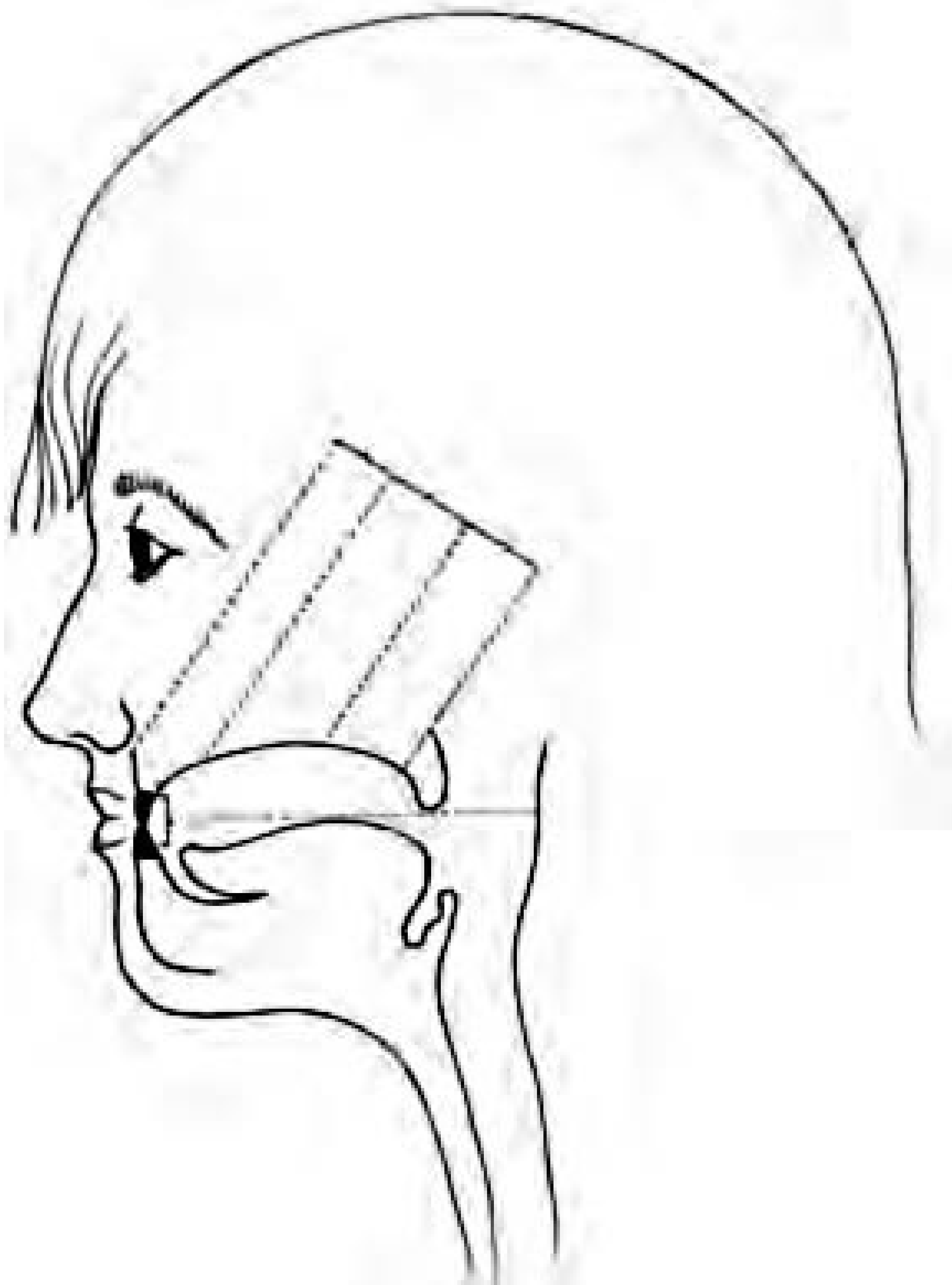


Figura 5.48. *Palatul superior face legătura cu organele*

a. Maxilarul inferior, imediat sub dinţi – punct reflexogen al Triplului Arzător

b. Partea anterioară a gurii – punct reflexogen al plămânilor şi al intestinului gros

c. Palatul anterior – punct reflexogen al inimii şi al intestinului subţire

d. Palatul median – punct reflexogen al ficatului şi al vezicii biliare

e. Palatul posterior – punct reflexogen al rinichilor şi al vezicii urinare

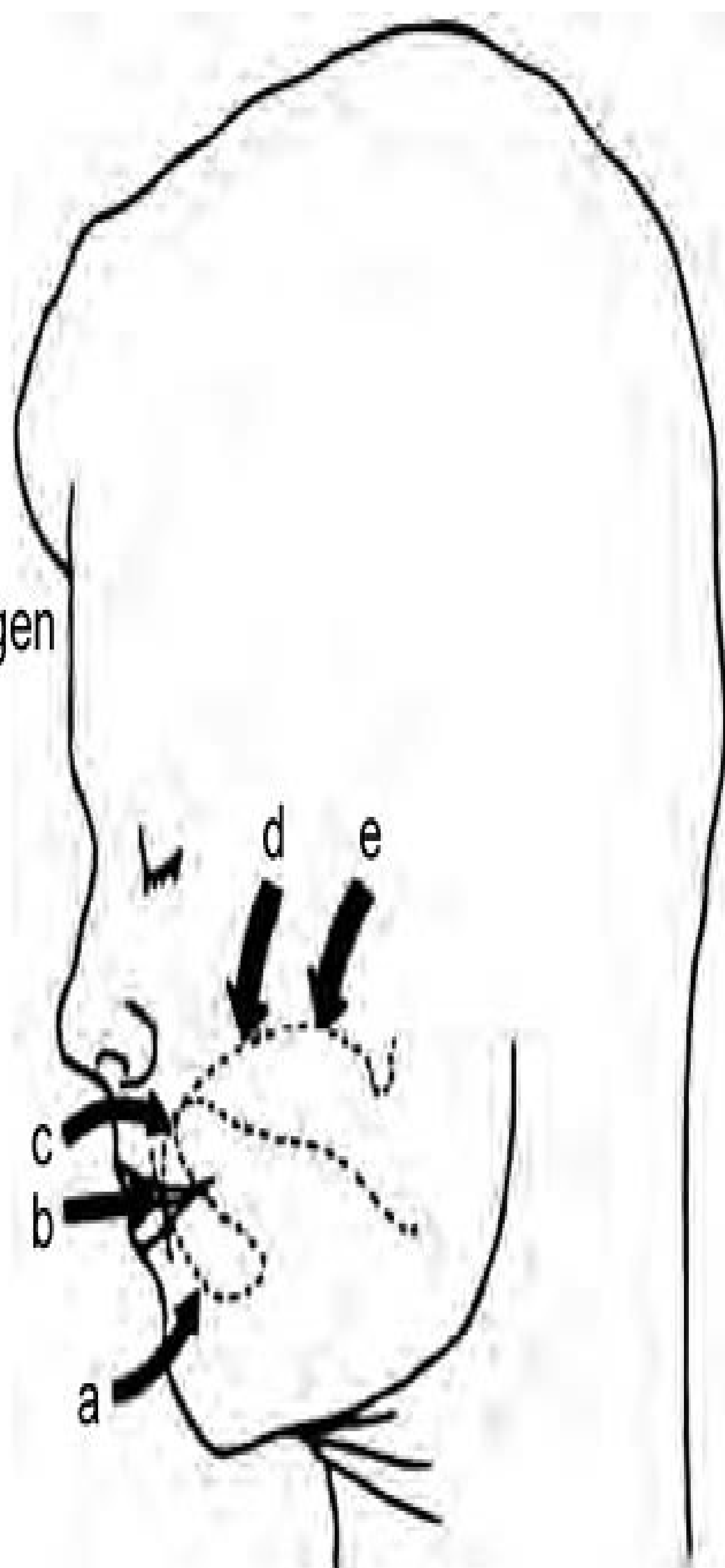


Figura 5.49. *Relaţia cerului-gurii şi limbii cu organele*

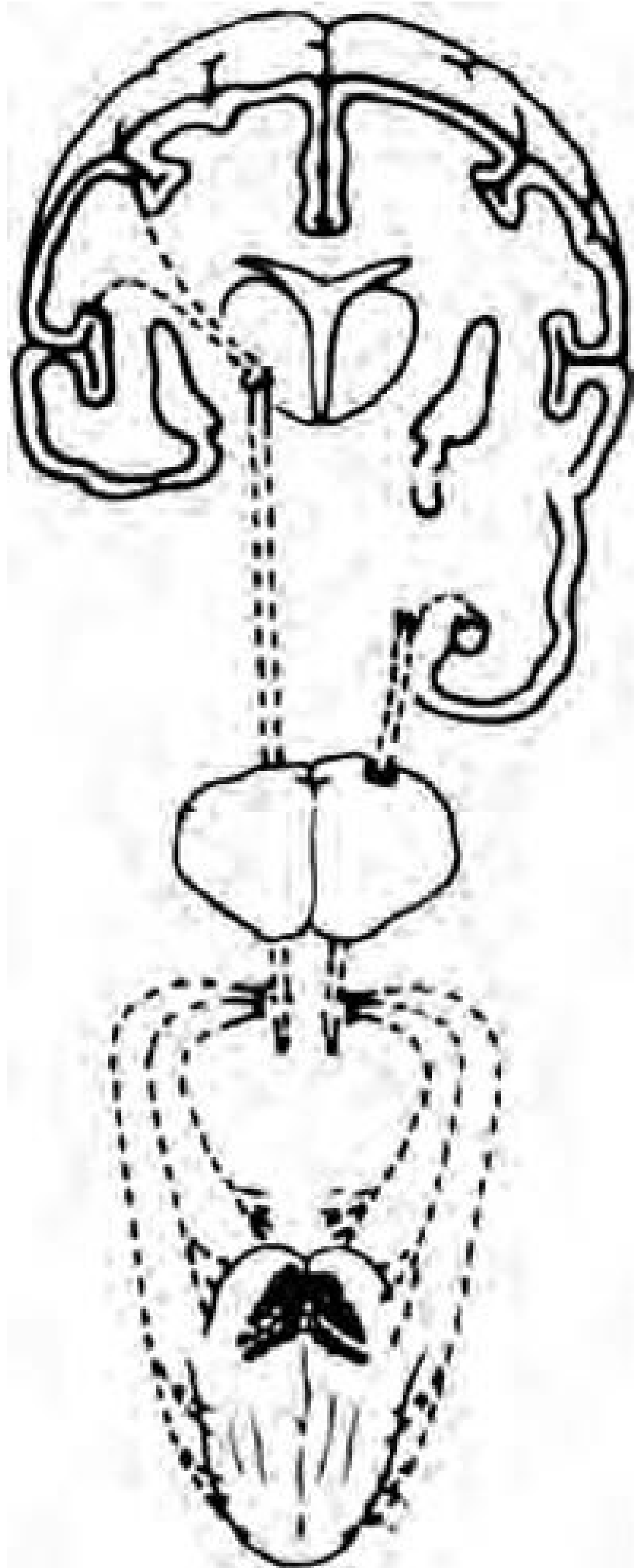

Creier

Figura 5.50. *Limba este conectată cu creierul*

Când plasezi vârful limbii pe maxilarul inferior, imediat sub dinţi, qi-ul care circulă prin ea stimulează activarea splinei.

Când ţii vârful limbii între dinţii de sus şi cei de jos, qi-ul care circulă prin ea stimulează activarea plămânilor.

Când vârful limbii e plasat astfel încât să atingă maxilarul superior, imediat în spatele dinţilor, qi-ul care circulă prin ea stimulează activarea inimii.

Când vârful limbii este poziţionat pe palatul dur, qi-ul care circulă prin ea stimulează activarea ficatului.

Când vârful limbii e plasat pe palatul moale, qi-ul care circulă prin ea ajută la activarea rinichilor.

Punctul Lichidului Auriu: În partea stângă a limbii există un punct numit Lichidul Auriu (sau Băiatul de Aur), care ajută la activarea forţei universale. Se conectează cu Canalul Conducător şi Palatul de Cristal, având sarcină pozitivă.

Punctul Lichidului de Jad: În partea dreaptă a limbii se găseşte punctul Lichidului de Jad (sau al Fetei de Jad), care ajută la activarea forţei terestre. Are sarcină negativă şi este legat de Canalul Concepţiei, rinichi şi centrul sexual.

Punctul Izvorului de Colectare: Punctul central al limbii se numeşte punctul Izvorului de Colectare şi are o sarcină neutră, de energie atât yin, cât şi yang (fig. 5.51). Este legat de Canalul Pătrunzător central, de inimă, de centrul forţei originare şi de toate organele.

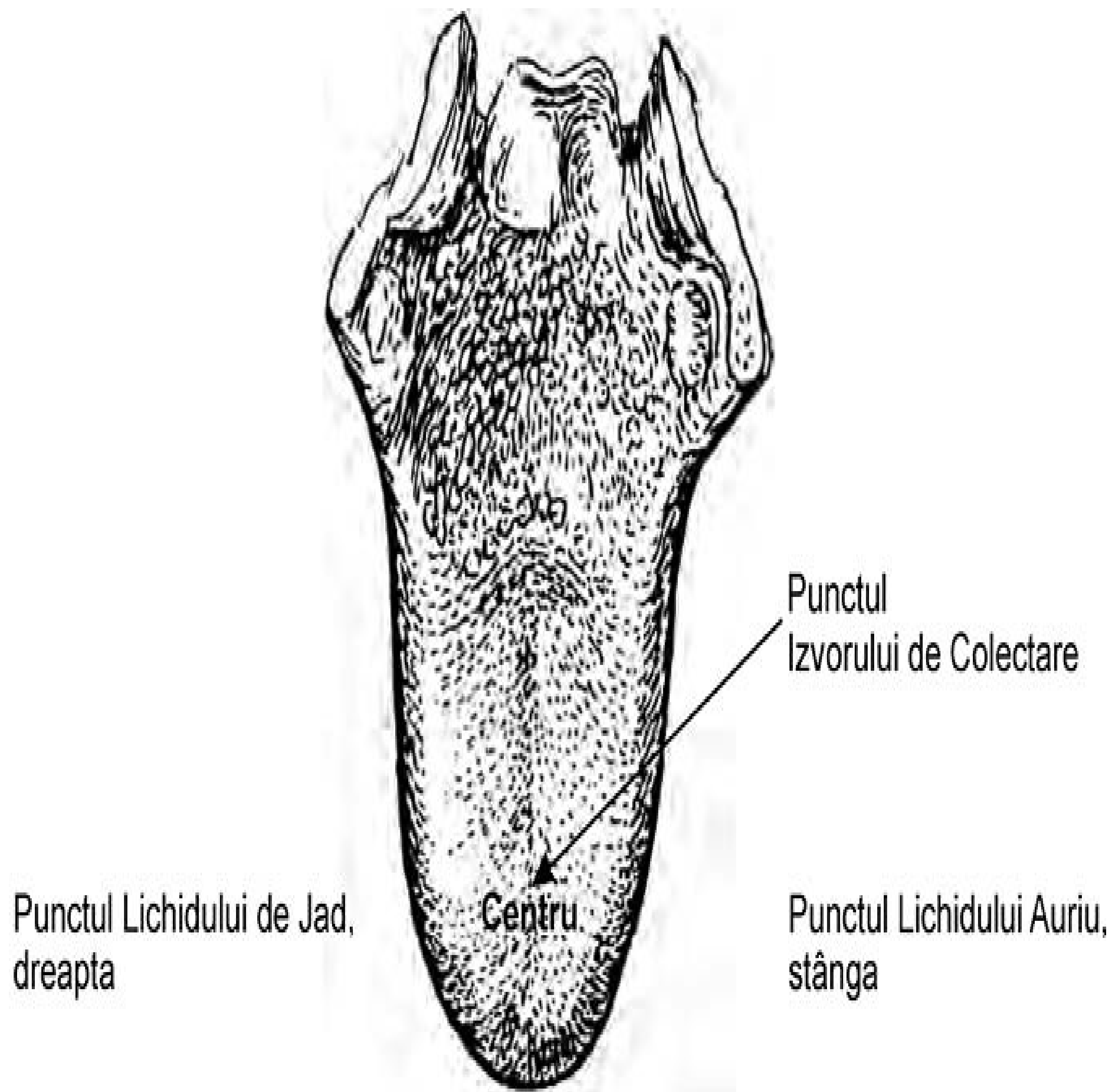


Figura 5.51. *Punctele de pe limbă*

Doi Dragoni: Sub limbă se găsesc două tendoane verzui numite Doi Dragoni, care răsucesc sau mişcă limba pentru a stimula activarea celor trei puncte principale şi a intensifica generarea salivei (vezi fig. 5.52).

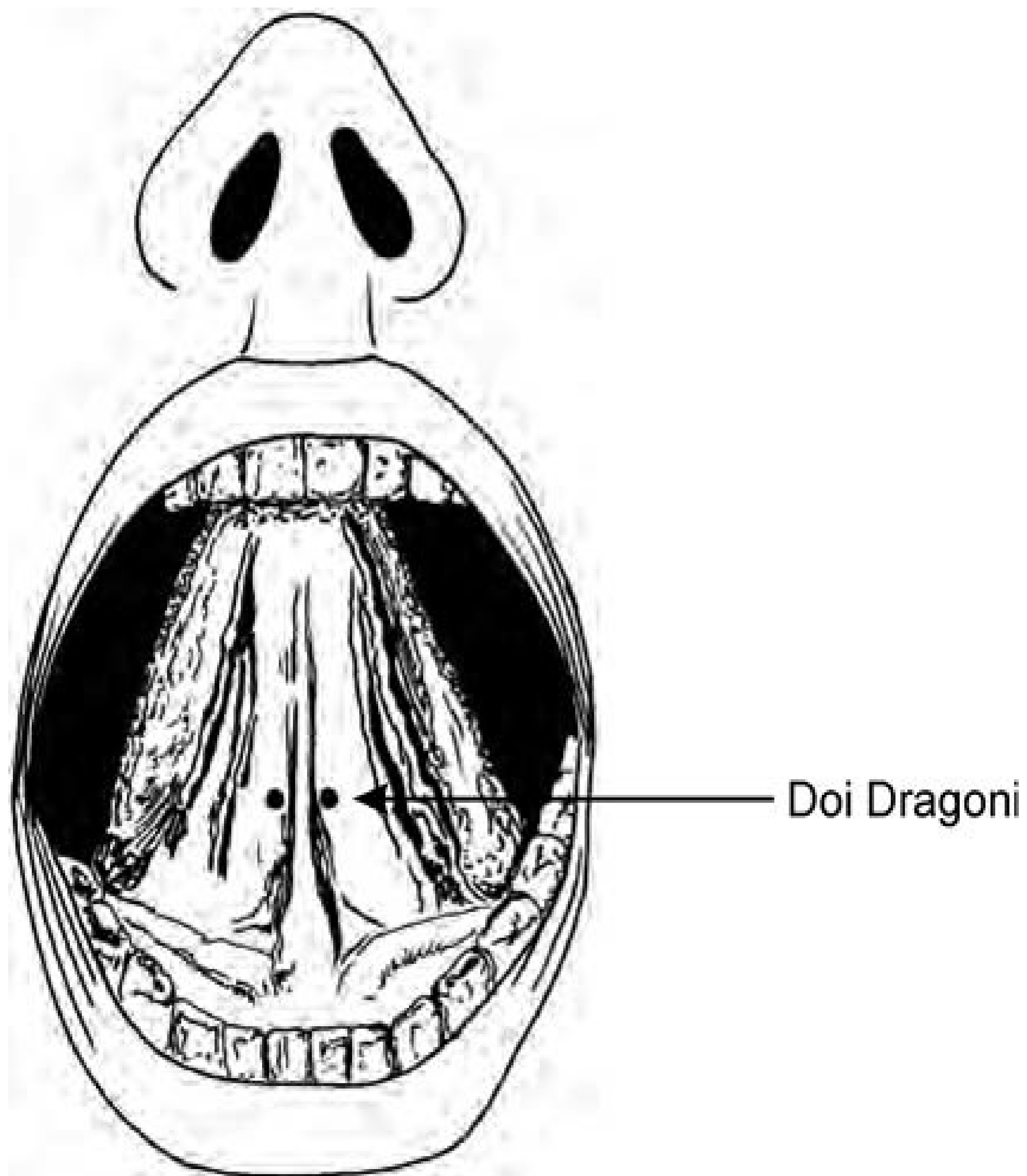


Figura 5.52. *Punctul de sub limbă*

Saliva şi elixirul (nectarul)

Când forţa vitală electromagnetică traversează palatul, punctele de pe limbă şi cei Doi Dragoni, ea

activează glandele salivare (fig. 5.53), iar saliva devine dulce şi înmiresmată. Când aduni o cantitate suficientă, o poţi înghiţi pe toată odată pentru a activa punctele de pe ambele laturi ale gâtului (stânga şi dreapta, punctele Lichidului Auriu şi Lichidului de Jad). Taoiştii cred că saliva, dacă e amestecată corect cu forţele externe, are proprietăţi puternice antiîmbătrânire. Tot ea ne răceşte şi echilibrează energia. Înghiţită corect, saliva stimulează deschiderea Canalului Concepţiei, astfel încât energia să poată coborî de-a lungul părţii anterioare a corpului. (De fapt, este mai dificil să facem energia să coboare decât să se ridice.)

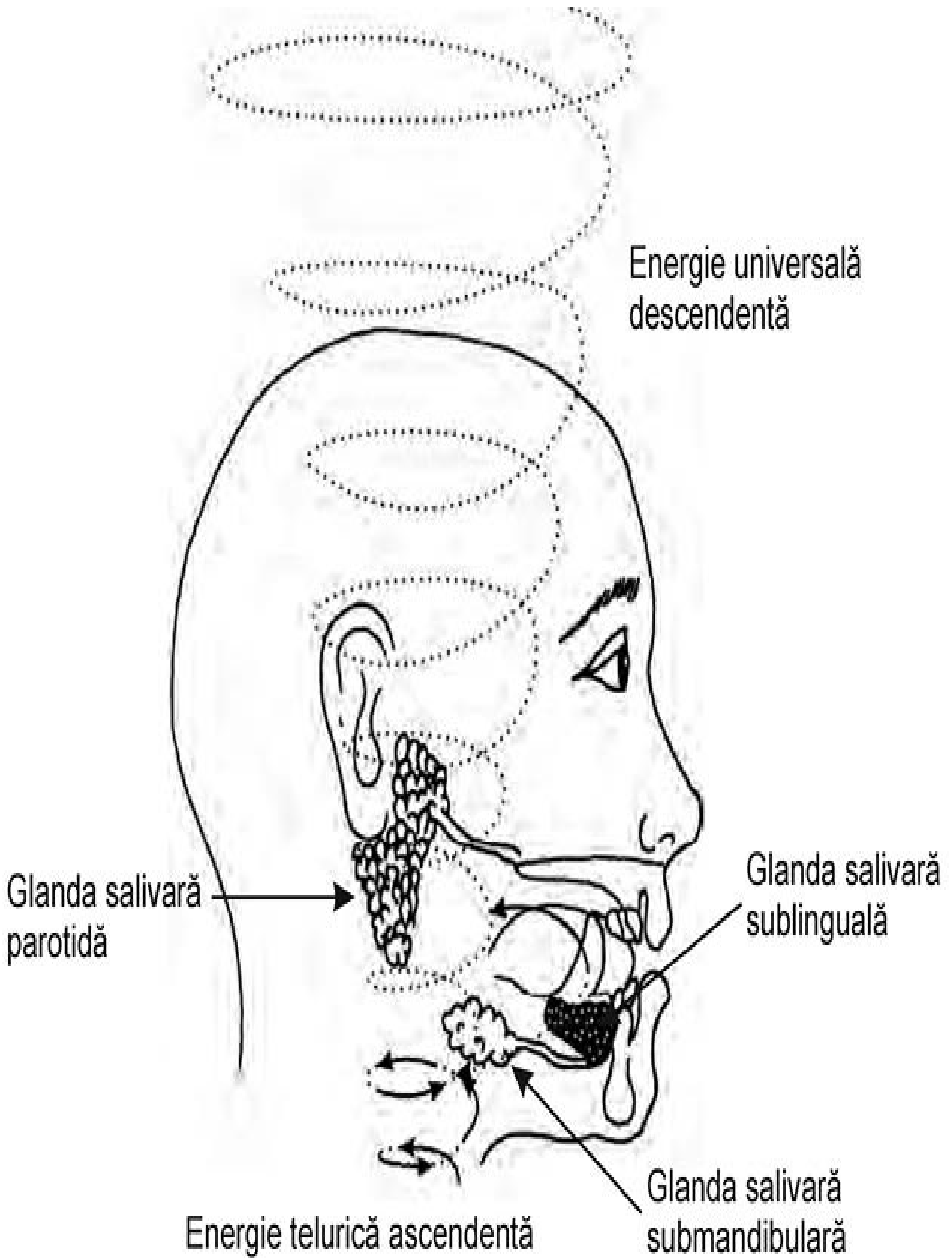

Energie universală
descendentă
Glanda salivară
parotidă
Glanda salivară
sublinguală
Glanda salivară
submandibulară
Energie telurică ascendentă

Figura 5.53. *Saliva şi elixirul (nectarul)*

Saliva îndeplineşte mai multe funcţii fiziologice: hidratează membranele gurii; se combină cu alimentele, ajutând astfel digestia; contribuie la predigestia carbohidraţilor, transformându-i în glucoză; facilitează dizolvarea alimentelor înainte de ajungerea acestora în stomac. De asemenea, conţine câteva vitamine, ca B2 şi K, şi sucuri digestive.

Cum se înghite saliva: Înghiţirea deliberată a salivei este una dintre cele mai bune modalităţi de a ne menţine sănătatea. Amestecă saliva cu forţele universală, a sinelui superior şi terestră şi cu forţa originară mişcând vârful limbii în jurul diferitelor puncte de pe cerul-gurii, pentru a stimula glandele salivare. Această tehnică are mai multe beneficii:

- Elimină amăreala din gură, calmează gâtul inflamat şi ajută la prevenirea cariilor.
- Lubrifiază stomacul şi intestinele gros şi subţire, ajutându-le totodată să digere alimentele.
- Contribuie la hidratarea organelor şi articulaţiilor corpului.
- Contribuie la răcirea inimii dacă aceasta e supraîncălzită şi hrăneşte pielea.
- Contribuie la rezolvarea problemelor legate de somn. Înghiţirea salivei de câteva ori răceşte sistemul şi pregăteşte corpul pentru somn.
- Înghiţirea salivei de câteva ori la rând poate duce la încetarea senzaţiei de foame.
- Ne ajută să ne refacem după boală. Dacă energia sau mucusul se blochează în gât sau în piept, poţi să te concentrezi pentru a încălzi ombilicul, să mişti limba pentru a amesteca toate forţele cu saliva şi apoi să înghiţi de 3-6 ori. În scurt timp ar trebui să te simţi mai bine.
- Amestecarea şi rafinarea constantă a salivei prin practicile taoiste superioare ajută la crearea Perlei Interioare, esenţa sufletului uman.

Saliva ca elixir superior, nectar sau apă a vieţii: Personal, cred că un alt fluid produs în gură nu este saliva obişnuită, ci un amestec între energia sexuală şi forţa originară stocată în rinichi. Stimulate adecvat, aceste forţe se ridică în creier şi activează glanda pineală, hipotalamusul şi glanda pituitară. Aceste glande emit secreţii hormonale care coboară în palat ca un elixir – apa „superioară” sau Elixirul Auriu.

Procesul se petrece în mod natural când două persoane fac dragoste minunat. Femeia simte în gură o umiditate cu gust ca de nectar, foarte dulce şi plăcut mirositoare. Când este înghiţită corect, e cel mai bun medicament pentru fortificare, vindecare şi intensificarea creşterii spirituale.

Combinate, dragostea umană şi activitatea sexuală activează energia rinichilor, care urcă prin Canalul Conducător până în creştetul capului, stimulând glandele. Contopirea dragostei omeneşti şi a energiei sexuale atrage, de asemenea, forţele universală şi terestră, unindu-le.

Punctul gâtului: Proiecţia Cerului (*tien-tu*)

Localizare

Punctul gâtului se situează sub tiroidă şi glandele paratiroide, chiar deasupra fosei suprasternale. Dacă mergi cu degetul în jos pe linia mediană a gâtului, dai de o adâncitură în formă de V aflată la baza acestuia, deasupra osului pieptului (stern). Acesta este punctul gâtului (fig. 5.54).



Figura 5.54. *Punctul gâtului*

Proprietăţi

Vorbirea şi comunicarea: Punctul gâtului are legătură cu vorbirea şi comunicarea. În fiziologia taoistă, limba este organul de simţ asociat cu inima. Inima (*hsin*) este şi sălaşul natural al minţii. Gradul de deschidere al canalului dintre inimă/minte şi limbă determină capacitatea de a da glas gândurilor cu tărie şi limpezime. Punctul gâtului se găseşte chiar la jumătatea distanţei dintre inimă şi limbă. Dacă qi-ul circulă viguros prin acest punct, îţi va fi uşor să te exprimi, iar discursul tău va fi

clar şi curgător. Dacă punctul e blocat, ţi se va părea foarte dificil să rosteşti cuvintele potrivite. Deschiderea punctului gâtului poate ameliora în mare măsură această situaţie.

Visele: Punctul gâtului este strâns legat de conştiinţa viselor. În ultimul secol, tibetanii au devenit destul de cunoscuţi pentru yoga visului sau practica visării lucide. Studierea tehnicilor tibetane a inspirat numeroase cercetări în domeniul visării lucide şi a dus la multe descoperiri ştiinţifice despre vise şi minte.

Mai puţin cunoscut este faptul că yoga visului constituie o practică importantă în numeroase ramuri ale taoismului. Taoiştii care practică yoga visului se concentrează asupra punctului gâtului când merg la culcare, ca pentru a traversa conştient puntea dintre starea de veghe şi cea a visului. Capacitatea de a visa lucid te ajută să dobândeşti mai mult control asupra qi-ului tău şi îţi dă posibilitatea de a traversa în mod conştient prăpastia dintre viaţă şi moarte.

Mulţi occidentali sunt familiarizaţi cu faimosul roman folcloric chinez *Călătorie spre apus*, care narează povestea Regelui Maimuţă şi numeroasele lui aventuri. Regele Maimuţă avea şaptezeci şi două de puteri magice. Aceste puteri corespund celor şaptezeci şi două de mii de canale energetice subtile din corp. Taoiştii care practică yoga visului încearcă să reproducă în timpul visului cele şaptezeci şi două de abilităţi magice ale Regelui Maimuţă. Printre ele se numără puterea de a zbura, de a deveni invizibil, de a-ţi dubla propria imagine, de a-ţi schimba înfăţişarea, forma şi aşa mai departe.

Capacitatea de a face aceste lucruri în vis îl pregăteşte pe practicant să exerseze aceleaşi puteri magice şi în starea de veghe. Cei care studiază Tao nu caută puterile de dragul puterilor; adevăraţii taoişti caută înţelepciunea şi armonia cu universul, nu puterea de un tip mai egoist. Puterile nu sunt decât un indiciu că un discipol a dobândit un control mai subtil asupra propriului corp energetic.

Alte tehnici paralele urmăresc aceleaşi scopuri, de exemplu practicile *kan* şi *li*, precum şi practicile de nivel superior. Într-un sens mai comun, taoiştii văd activitatea de visare ca pe o funcţie necesară pentru procesarea emoţiilor care nu şi-au găsit rezolvare sau n-au fost manifestate în timpul zilei. Practicând meditaţiile Surâsului Interior, celor Şase Sunete Vindecătoare şi Fuziunii celor Cinci Elemente, putem intra în contact cu emoţiile noastre, procesându-le şi clarificându-le. Practicăm iertarea şi uitarea pentru a ne putea limpezi şi purifica qi-ul şi spiritul. În consecinţă, vom visa mai puţin. Dacă mintea e limpede în timpul somnului, energia corpului poate spori când dormim, ceea ce accelerează activitatea spirituală.

Corpul energetic: Datorită legăturii dintre gât şi vorbire, taoiştii fac două extensii logice. Vorbirea este legată de respiraţie, iar respiraţia e legată de qi, astfel încât punctul gâtului este unul dintre punctele de control pentru corpul energetic.

Punctul gâtului e slab şi greu de protejat. Dacă punctul gâtului se deschide înainte de stabilirea unei legături cu celelalte puncte, energia persoanei s-ar putea pierde, ba chiar ar putea fi controlată de persoane rău intenţionate. Este foarte probabil ca spiritele sau entităţile care râvnesc să posede corpul cuiva să intre prin punctul gâtului. De aceea, Canalele Conducător şi al Concepţiei trebuie să fie curăţate şi capabile să transporte qi-ul înainte de deschiderea completă a acestui punct prin meditaţie. Dacă îţi dai seama că a existat o încercare de posedare, o poţi contracara făcând să circule energic qi-ul în Orbita Microcosmică.

Glanda tiroidă: Tiroida, situată chiar deasupra punctului gâtului şi în jurul traheii, este cea mai mare glandă endocrină. Ea controlează metabolismul prin intermediul secreţiei de hormoni. Când cantitatea de hormoni e prea mică, individul poate să prezinte faţa umflată, să devină obez, molatic, încet la minte şi, în cazuri extreme, pe jumătate legumă. Dacă secreţia hormonală este prea mare, rezultatele pot fi o poftă de mâncare formidabilă şi o dispoziţie iritabilă. Treptat, individul va slăbi

din cauza vitezei metabolice mărite.

Iodul este mineralul critic pentru tiroidă, iar organismul are nevoie de o cantitate extrem de mică pentru a produce hormonii tiroidieni. La o glandă hipoactivă, celulele se multiplică pentru a putea extrage orice picătură de iod din alimentele consumate. În cazul hiperactivităţii, tiroida se măreşte din cauza secreţiei excesive a hormonului de stimulare tiroidiană de către glanda pituitară sau a unui exces de iod, deşi al doilea caz e rar.

Hormonii tiroidieni îndeplinesc mai multe funcţii: asigură reglarea vitezei metabolismului; influenţează creşterea fizică şi mentală; influenţează diferenţierea ţesuturilor şi dezvoltarea acestora. Previn, de asemenea, acumularea calciului în sânge, echilibrând hormonul secretat de paratiroidă, care menţine nivelurile calciului în sânge extrăgând calciu din oase şi dinţi.

Odată ce Orbita Microcosmică este deschisă şi punctul gâtului e conectat la celelalte puncte, el poate echilibra o glandă tiroidă hiperactivă sau hipoactivă.

Influenţe emoţionale

Când punctul gâtului este deschis şi conectat, ne simţim mai elocvenţi. Când e blocat sau închis, simţim o lipsă de dorinţă de a ne schimba.

Punctul inimii (*shan-zhong*)

Trebuie să luăm în considerare două puncte ale inimii. Unul este centrul concret al inimii fizice, care poate fi fortificat prin meditaţie; celălalt e un centru energetic situat în apropierea sternului, pe aceeaşi linie cu punctele gâtului şi plexului solar, de-a lungul Canalului Concepţiei 17 din acupunctură. Aici vom discuta despre centrul energetic, care este strâns legat de inima fizică şi de timus (fig. 5.55, 5.56 şi 5.57).

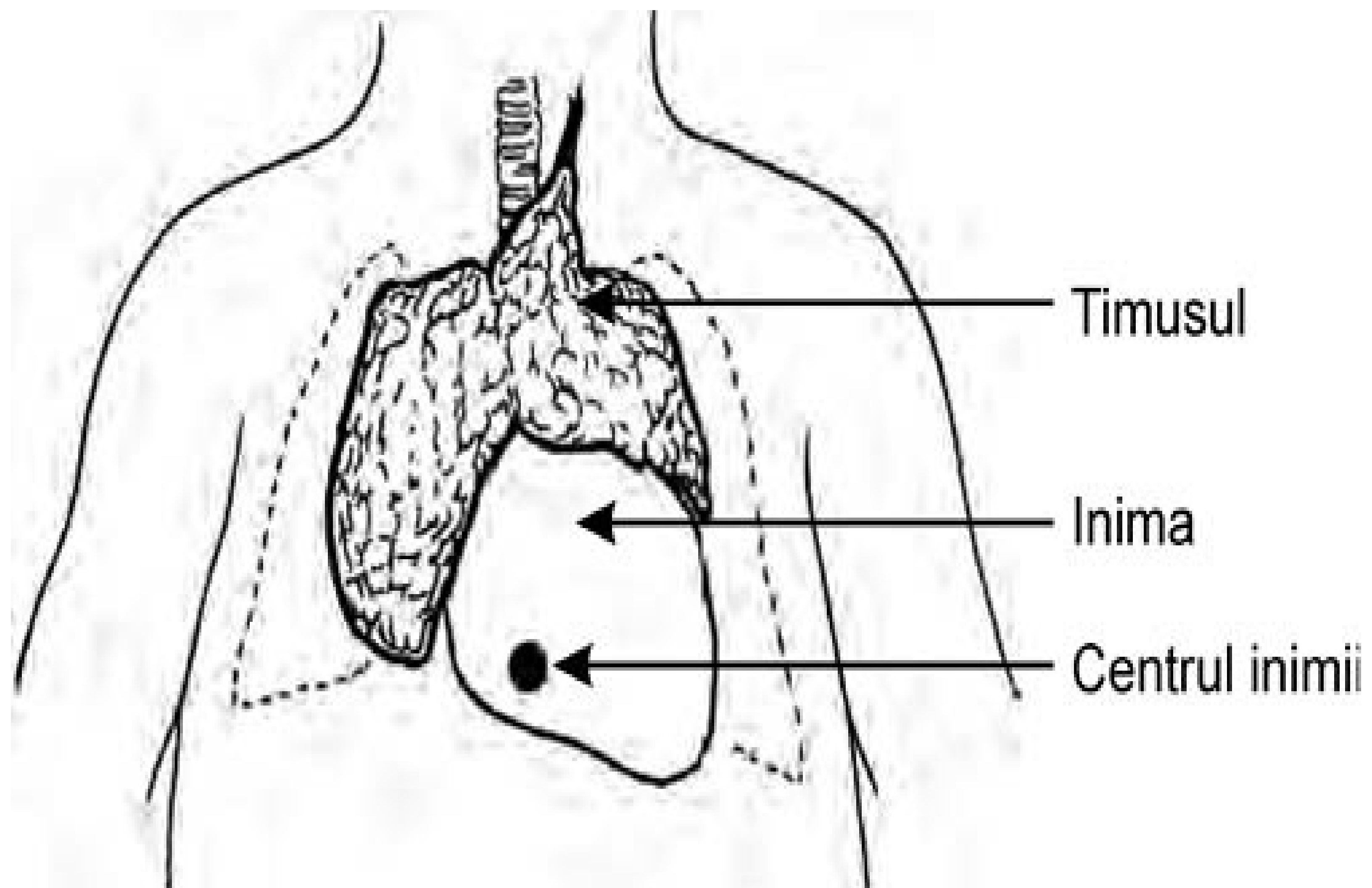


Figura 5.55. *Inima şi timusul la copil*

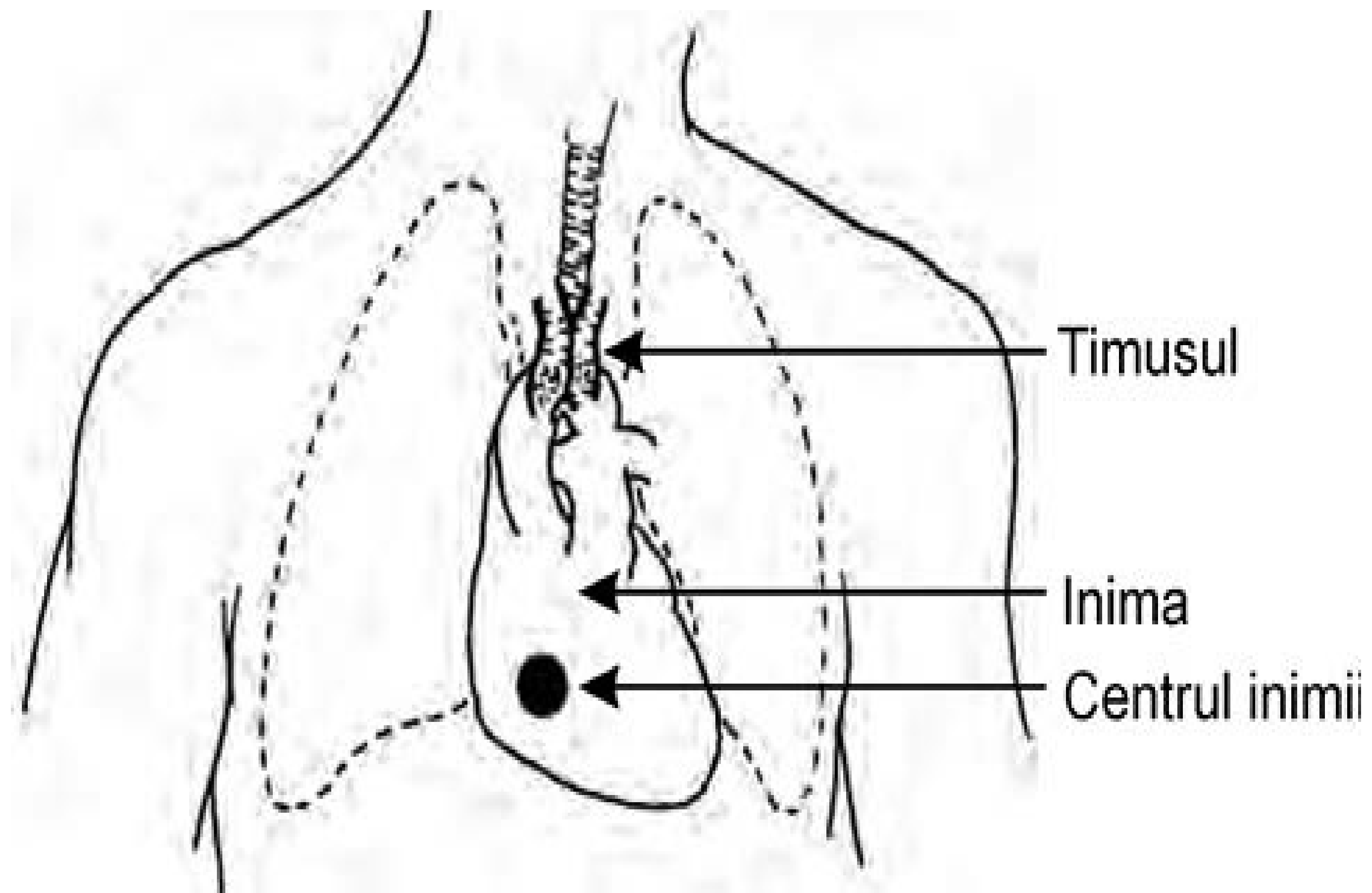


Figura 5.56. *Inima şi timusul la adult*

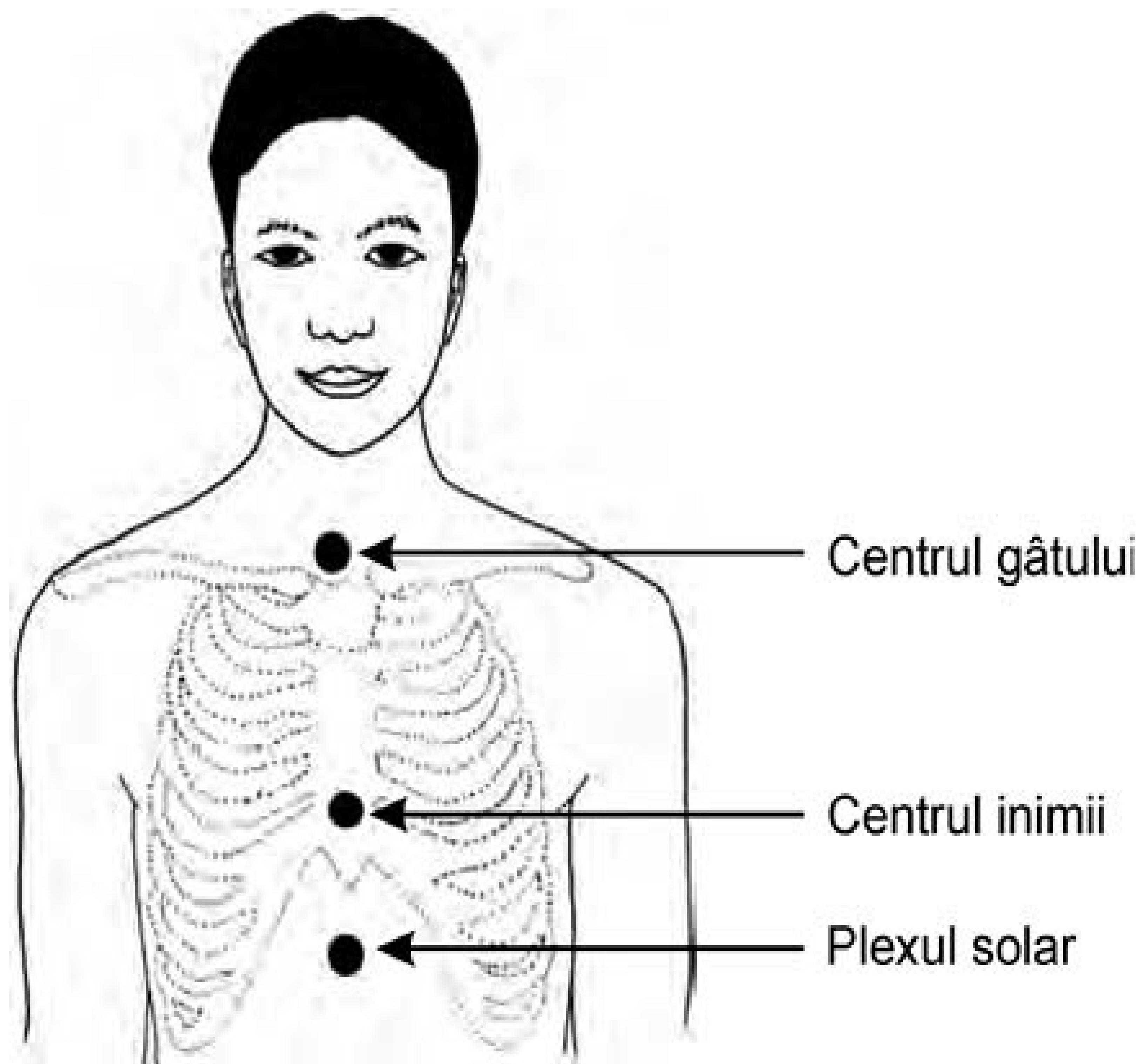


Figura 5.57. *Localizarea centrului inimii*

Localizare

Centrul energetic al inimii se găseşte la mijlocul distanţei dintre sfârcuri la bărbaţi, iar la femei cu 2,5 cm mai sus de baza sternului. El conectează centrul forţei originare cu vertebrele T5 şi T6, dar şi cu inima fizică.

Proprietăţi şi influenţe emoţionale

Centrul inimii este roşu, cu nucleul de un alb imaculat. Acest centru produce o sarcină pozitivă, corespunzând sarcinii negative produse în Poarta Vieţii şi rinichi. Sarcinile echilibratoare interacţionează armonizând fluxul de qi din tot corpul. Mai mult, partea stângă a inimii este roşie şi

are sarcină pozitivă, în timp ce partea dreaptă este verde-închis şi are sarcină negativă. Această combinaţie produce energia spirituală originară ce hrăneşte *shen*-ul, sau spiritul, care îşi are sălaşul în inimă.

Taoiştii spun că acest qi originar se scindează în două după concepţie. O parte e înmagazinată în Palatul de Cristal din creier, iar o parte în rinichi, sub forma energiei sexuale. Când combinăm aceste părţi în inimă prin meditaţie, ne putem reface esenţa spirituală originară.

Orificiul centrului inimii e foarte mic, astfel încât este nevoie de timp pentru a-l deschide complet în timpul meditaţiei (fig. 5.58). Uneori, energia congestionează acest punct şi cauzează durere, disconfort şi dificultăţi în respiraţie. Masarea sternului poate ameliora aceste simptome. De asemenea, majoritatea persoanelor descoperă că durerea emoţională dispare pe măsură ce energiile negative asociate ei se risipesc. Practicarea sunetului inimii stimulează descongestionarea energetică şi emoţională.

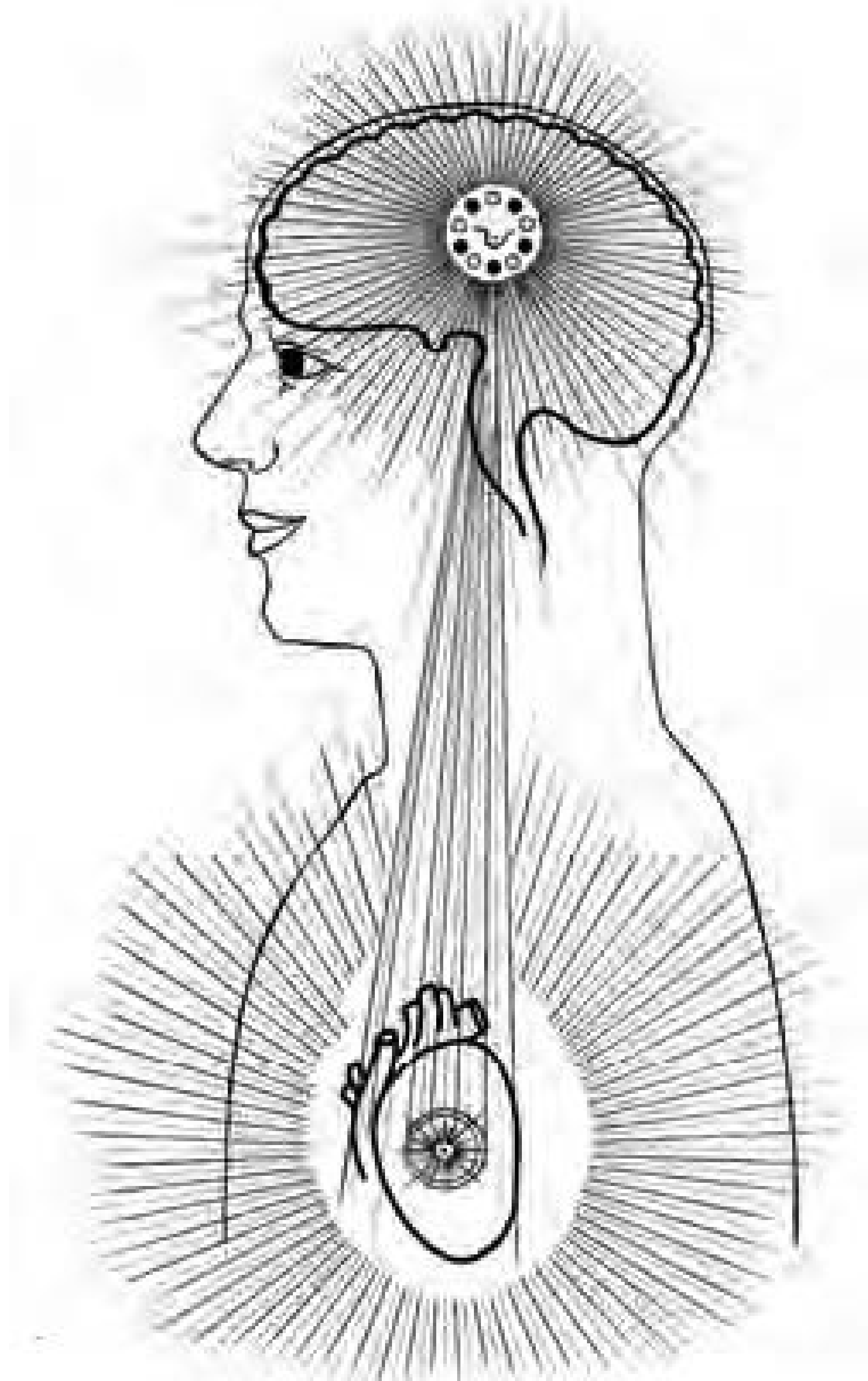


Figura 5.58. *Acordă-ţi timp pentru deschiderea deplină a centrului inimii*

Emoţiile virtuoase ale iubirii, bucuriei, fericirii, onestităţii şi respectului sunt proprietăţi cruciale ale inimii. Pentru a facilita deschiderea punctului, trebuie să manifeşti faţă de alţii aceste emoţii, pe care le poţi cultiva prin meditaţie. După ce practici o vreme meditaţiile Surâsului Interior şi Orbitei Microcosmice, poţi reveni foarte uşor la virtuţile amintite, deoarece aceste discipline le hrănesc. Inima este şi punctul de acumulare a energiei pentru meridianul Arzătorului superior. Când

inima este deschisă, persoana simte iubire, bucurie, fericire, onestitate şi respect (fig. 5.59). Când e blocată sau închisă, îşi fac apariţia paranoia, autocompătimirea, nerăbdarea, graba şi ura.

Notă pentru femei: Pentru femei e foarte important să cultive punctul inimii şi energiile lui emoţionale pozitive, astfel încât să poată dobândi mai mult control asupra energiei sexuale, ciclurilor menstruale şi creşterii spirituale. (La femei, acest punct se mai numeşte şi Centrul Nemuritor.) Când punctul este deschis, energia lui se conectează cu sânii şi răspândeşte virtuţile inimii în tot corpul.

La nivelurile mai avansate ale practicii, femeile pot stoca energia în centrul inimii. Odată deschisă Orbita Microcosmică, femeile pot să înceapă Orbita de la ombilic, să urce spre inimă, să înainteze până la gât şi în creştet, să coboare pe coloană, apoi să urce din nou până la ombilic şi inimă. La femei (sau la bărbaţii cu o energie yin pronunţată), Orbita îşi poate inversa în mod natural traseul firesc, deoarece partea din faţă a corpului poate fi mai yang, iar spatele, mai yin. Pe traseul normal, utilizăm energia yang a focului ce se ridică pe coloană pentru a curăţa canalul de apă yin din faţă. Totuşi, dacă la tine energia apei este mai puternică, o poţi folosi pentru a elimina obstrucţiile prezente pe canalul focului.

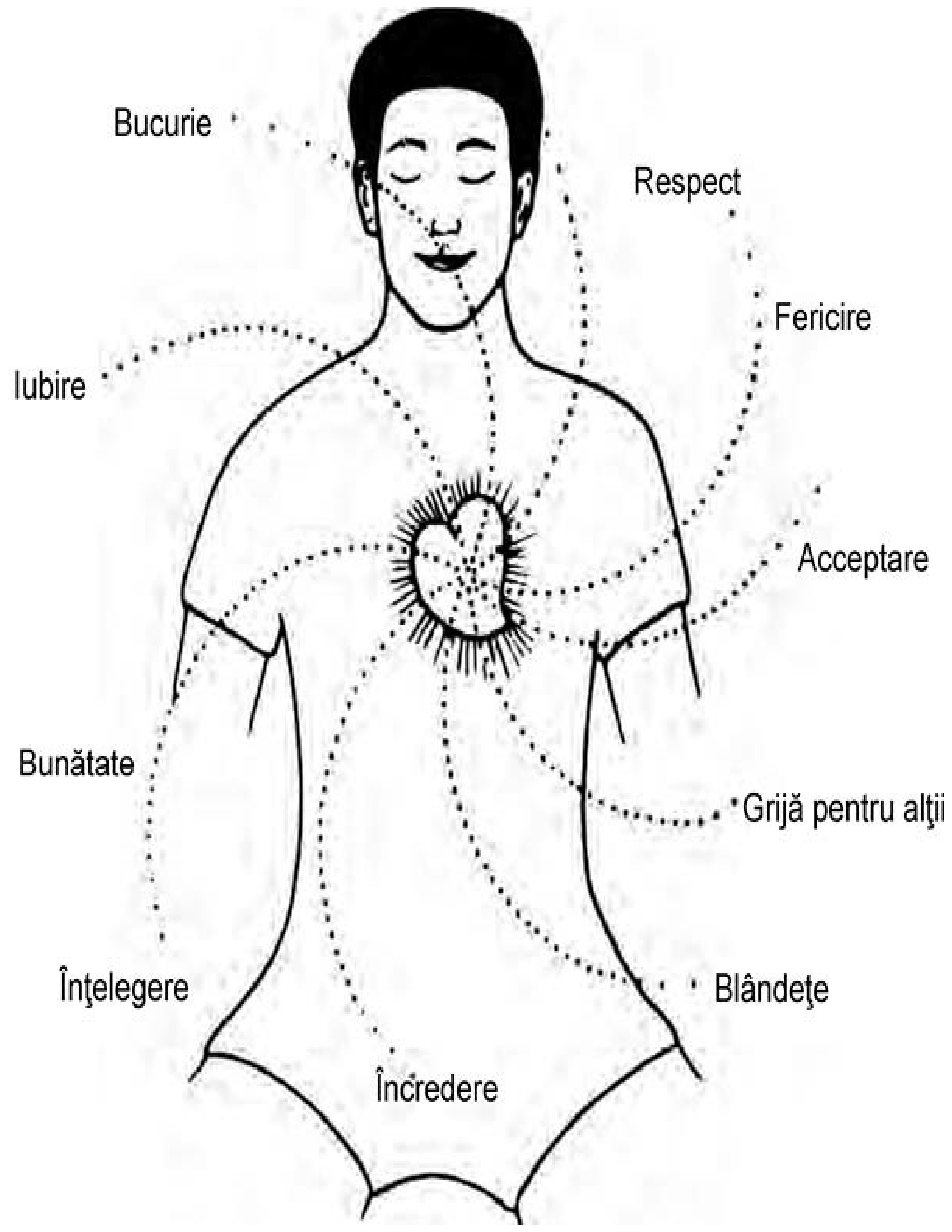

Bucurie
Respect
Fericire
Iubire
Acceptare
Bunătate
Grijă pentru alţii
Înţelegere
Blândeţe
Încredere

Figura 5.59. *Deschiderea inimii*

Sălaşul iubirii

Punctul inimii e sălaşul iubirii şi poate fi utilizat pentru a ne conecta la energiile iubitoare ale dragostei universale. Funcţionează ca un cazan pentru combinarea tuturor virtuţilor în compasiune. Taoiştii spun că inima înmagazinează esenţa noastră spirituală în starea dinaintea trezirii. Când virtuţile sunt îmbinate în compasiune, spiritul se trezeşte asemenea unei seminţe care devine un copac şi va da rod. Totuşi, dacă punctul inimii este deschis prea devreme, înainte de deschiderea şi conectarea celorlalte puncte, persoana e supusă influenţelor exterioare, iar energiile iubitoare se pot pierde.

Unele religii utilizează acest centru pentru a impune conceptul de lepădare de sine, pe care îşi încurajează adepţii să-l traducă în donaţii şi fapte de milostenie. În astfel de sisteme, oamenii sunt încurajaţi să-şi deschidă inimile, să le simtă ca pe nişte boboci ce înfloresc şi să-şi dăruiască iubirea înainte de a atinge un sentiment de abundenţă şi echilibru lăuntric. E nesănătos din punct de vedere spiritual; conceptul de lepădare de sine nu cere jertfirea de sine la o asemenea scară. Lepădarea de sine înseamnă pur şi simplu să renunţăm la capriciile şi dictatele eului şi să învăţăm cum să trăim în stări mai înalte de conştiinţă pe măsură ce devenim vehicule mai bune pentru sursa noastră divină: Tao.

Notă: Respectul e una dintre cele mai importante energii într-o inimă iubitoare. Când o persoană simte respect, inima se deschide şi primeşte cu uşurinţă forţele universală şi terestră. Acest principiu se aplică în relaţia dintre un elev şi învăţătorul sau învăţătoarea sa.

Iertarea şi iubirea faţă de cei pe care îi displaci sau urăşti sunt foarte importante pentru a stimula deschiderea inimii. Dacă ura mocneşte în inimă, inima se închide şi e foarte dificil să se deschidă iarăşi. Dacă nu-ţi poţi „iubi vrăjmaşii”, încearcă măcar să te simţi detaşat şi neutru faţă de ei. Arată compasiune pentru limitările lor.

Raportul cu timusul

Întrucât inima pompează sângele în corp, ea conţine un sistem complex de vase de sânge, pentru a alimenta muşchiul cardiac cu substanţele nutritive vitale. Punctul inimii controlează inima şi timusul, aşa că e important să ne concentrăm asupra acestui centru în timpul meditaţiei pentru a le fortifica.

Timusul, glandă situată la baza gâtului, joacă un rol-cheie în sistemul imunitar, stimulând producţia de globule albe în sânge, care combat boala şi infecţiile. Timusul e destul de mare la naştere şi continuă să crească până în adolescenţă; după aceea începe să se micşoreze (vezi fig. 5.55 şi 5.56). La vârsta mijlocie, timusul este mult mai mic, dar continuă să constituie un factor important în sistemul imunitar. Pe parcursul primelor săptămâni de viaţă, limfocitele-T create în timus migrează în circulaţia sangvină şi colonizează ganglionii limfatici din corp. Ulterior, aceştia încep să producă anticorpi puternici vitali pentru sistemul imunitar.

Masarea sternului pentru a deschide punctul inimii

Masarea sternului între coaste risipeşte emoţiile negative, stimulează fluxul limfatic şi activează timusul. Cu încheietura degetului arătător sau mijlociu, masează continuu cu mişcări circulare din capătul de sus al sternului până jos şi între coaste, la baza şi în părţile laterale ale sternului (fig. 5.60). Dacă dai de o zonă dureroasă, acordă-i mai mult timp, masând-o cu prudenţă până la cedarea durerii. La început nu exagera cu masajul, deoarece poate provoca durere ulterior.

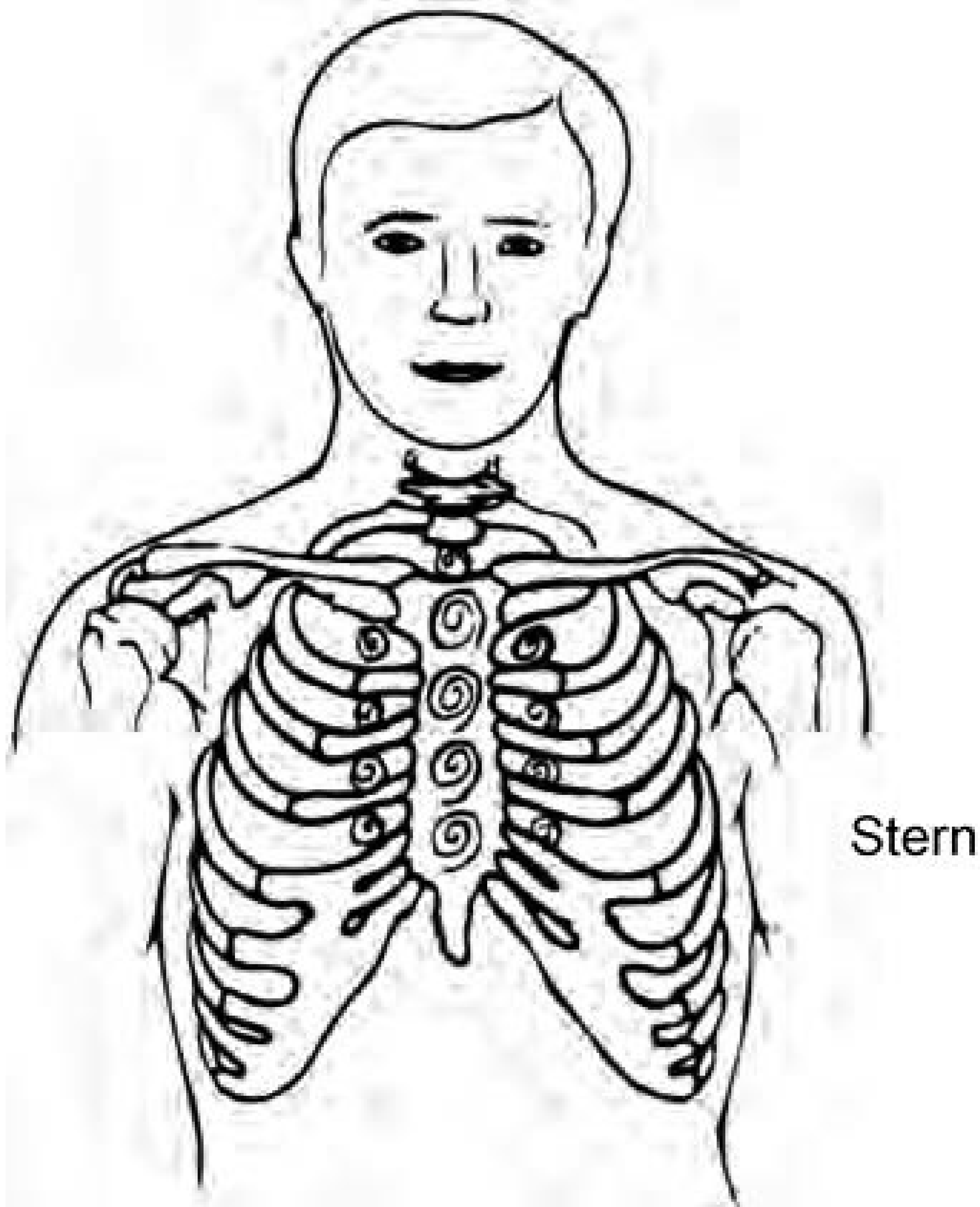


Figura 5.60. *Masarea sternului*

Plexul solar (*chung-kung*) şi punctele corelate

Localizare

Punctul plexului solar (Canalul Concepţiei 12) se situează puţin mai sus de jumătatea distanţei dintre ombilic şi vârful apendicelui xifoid, aflat la baza sternului (vezi fig. 5.61). Ilustraţia arată amplasarea acestui centru şi organele din jur.

Proprietăţi

Plexul solar este punctul pentru splină, pancreas, stomac şi ficat. Acest punct controlează aura (câmpul energetic din exteriorul corpului) şi determină amplasarea cazanului median, unde energia sexuală şi cea a forţei vitale se transformă în energie spirituală. (În acest cazan se contopesc corpul, sufletul şi spiritul.)

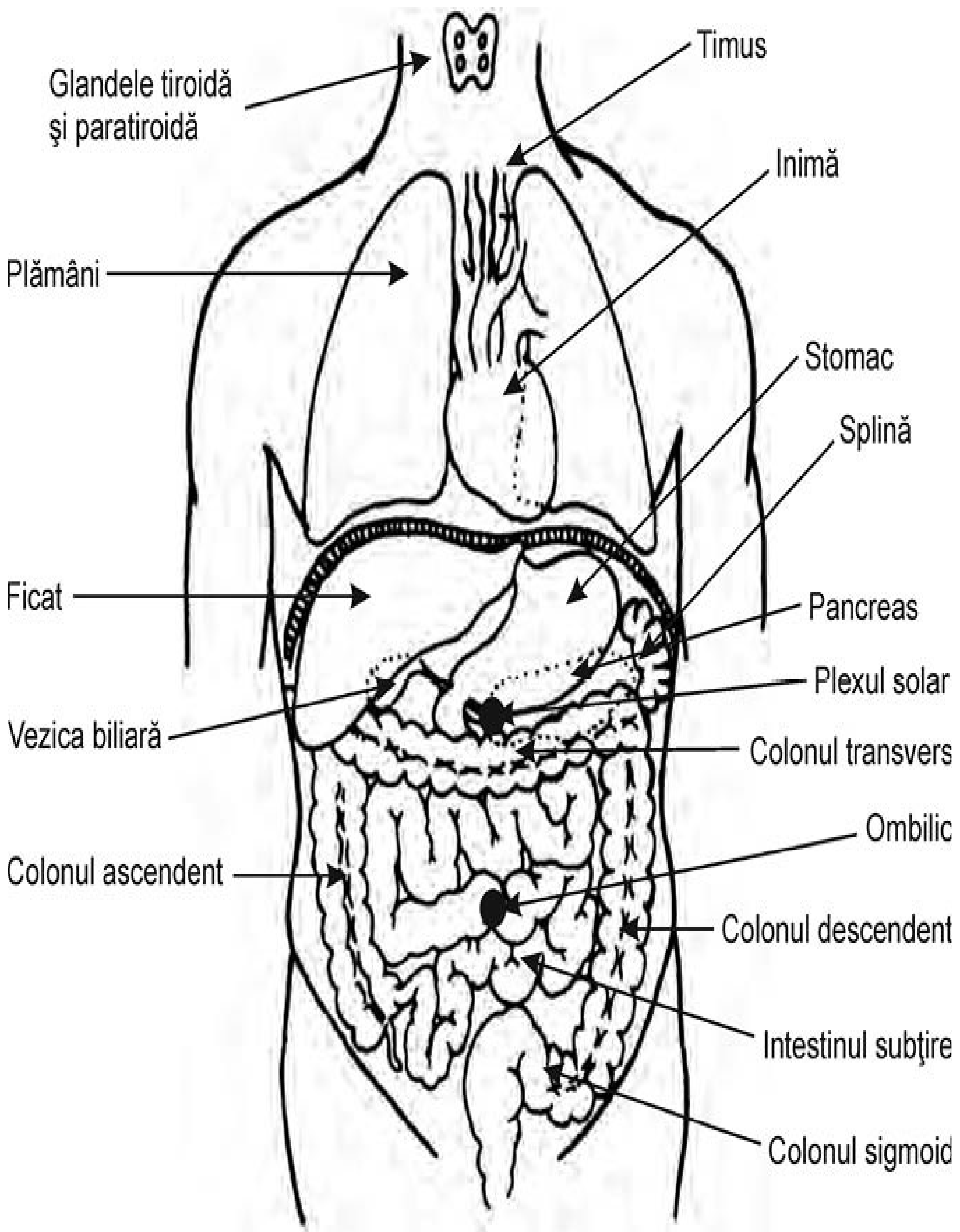

Glandele tiroidă
şi paratiroidă
Timus
Inimă
Plămâni
Stomac
Splină
Ficat
Pancreas
Plexul solar
Vezica biliară
Colonul transvers
Ombilic
Colonul ascendent
Colonul descendent
Intestinul subţire
Colonul sigmoid

Figura 5.61. *Centrul plexului solar şi centrul ombilical*

Splina: Splina este cel mai mare dintre organele limfoide, celelalte fiind timusul şi amigdalele. Splina produce, de asemenea, globulele sângelui, filtrează substanţele nocive din circulaţia sangvină, depozitează fier pentru producerea hemoglobinei şi sintetizează pigmentul biliar numit bilirubină. Ca şi celelalte glande limfoide, splina face parte integrantă din sistemul imunitar şi, prin urmare, sporeşte rezistenţa împotriva bolilor. În medicina chineză, splina este responsabilă cu transformarea şi transportarea qi-ului. Transformarea se petrece în timpul digestiei, în care splina şi pancreasul joacă un rol major. Circulaţia sângelui transportă la toate celulele corpului substanţele nutritive (qi) colectate din procesul digestiv.

Pancreasul: Pancreasul, situat imediat sub stomac şi ficat, controlează metabolismul glucozei. Îndeplineşte atât funcţie endocrină, cât şi exocrină. Ca glandă endocrină (producătoare de hormoni), pancreasul secretă insulină şi glucagon. Insulina este esenţială pentru transformarea glucozei (zahărul din sânge) în energie, pe când glucagonul transformă zaharurile depozitate de ficat în glucoză, în funcţie de necesităţile corpului. Ca glandă exocrină, pancreasul produce sucurile digestive esenţiale pentru metabolismul carbohidraţilor, lipidelor şi proteinelor şi le secretă în intestinul subţire. Medicina chineză nu distinge între pancreas şi splină; funcţiile amândurora sunt atribuite splinei.

Stomacul: Deşi adeseori considerăm stomacul principalul organ digestiv, singurele substanţe pe care acesta le descompune efectiv sunt proteinele. Cu excepţia aspirinei şi alcoolului, aproape nicio substanţă nu se absoarbe în stomac. În medicina chineză, stomacul este responsabil cu „descompunerea şi coacerea mâncării”, cu transportarea esenţelor alimentare, coborârea qi-ului şi generarea fluidelor corporale.

Ficatul: Ficatul uman, cântărind între 1,3 şi 2 kg, este cel mai mare organ din corp. Ficatul îndeplineşte numeroase funcţii. Produce bila, care emulsionează lipidele din dietă pentru a fi digerate cu uşurinţă când ajung în intestinul subţire. Pe mulţi i-ar putea surprinde să afle că ficatul e la fel de important ca pancreasul în reglarea nivelurilor de glucoză, deoarece depozitează şi eliberează zahărul în funcţie de necesităţi.

Considerat frecvent o glandă detoxifiantă, ficatul descompune reziduurile azotate, alcoolul şi alte substanţe posibil nocive. Produce lecitină, care emulsionează şi ea lipidele, şi e fortificat de vitamina C. Pe lângă că depozitează zaharuri, ficatul stochează şi vitamine liposolubile ca A, D, E şi K.

Aura: Aura este câmpul energetic care înconjoară corpul (vezi fig. 5.62, p. 189). Practic orice proces din corp, de la digestie până la mişcările musculare, este electrochimic. Întrucât toate funcţiile unei entităţi electrice sunt înconjurate de un câmp electromagnetic, mulţi percep aura ca pe câmpul electromagnetic al corpului.

Chiar dacă puţini oameni neantrenaţi pot vedea aura, aproape oricine o poate simţi, conştient sau inconştient. Câmpurile electromagnetice interacţionează atunci când se intersectează, iar când ne aflăm în preajma altor persoane, aurele noastre se pot influenţa reciproc. Gândurile şi sentimentele noastre au sarcini electrice care ne afectează aurele. E important ca punctul plexului solar să fie deschis – însă, dacă este prea deschis, persoana poate fi excesiv de sensibilă la gândurile, sentimentele şi opiniile celorlalţi, până acolo încât să devină incapabilă să blocheze interferenţele mentale şi emoţionale atunci când se află în compania altora. Situaţia poate fi remediată imaginând o uşă sau un scut în faţa punctului plexului solar, care poate fi ridicat sau coborât după dorinţă, în funcţie de cât de intimi dorim să fim cu ceilalţi într-un anumit anturaj.

S-ar putea ca unii să critice ideea protejării plexului solar, susţinând că e important ca oamenii

să fie deschişi tot timpul unii faţă de ceilalţi. Eu spun că fiecare are dreptul la intimitate. Nu aşteptăm de la nimeni să-şi ţină în permanenţă deschisă uşa casei, biroului, dormitorului sau băii; acest lucru este cu atât mai adevărat când este vorba de uşa sentimentelor noastre! Ar trebui să poţi deschide punctul plexului solar după ce stabileşti o relaţie de încredere şi siguranţă în prezenţa altcuiva. Ar trebui însă şi să te poţi proteja în circumstanţe în care intimitatea pare mai confortabilă. Chiar şi cei mai mari sfinţi cereau intimitate. Ar trebui să ne respectăm şi nevoile.

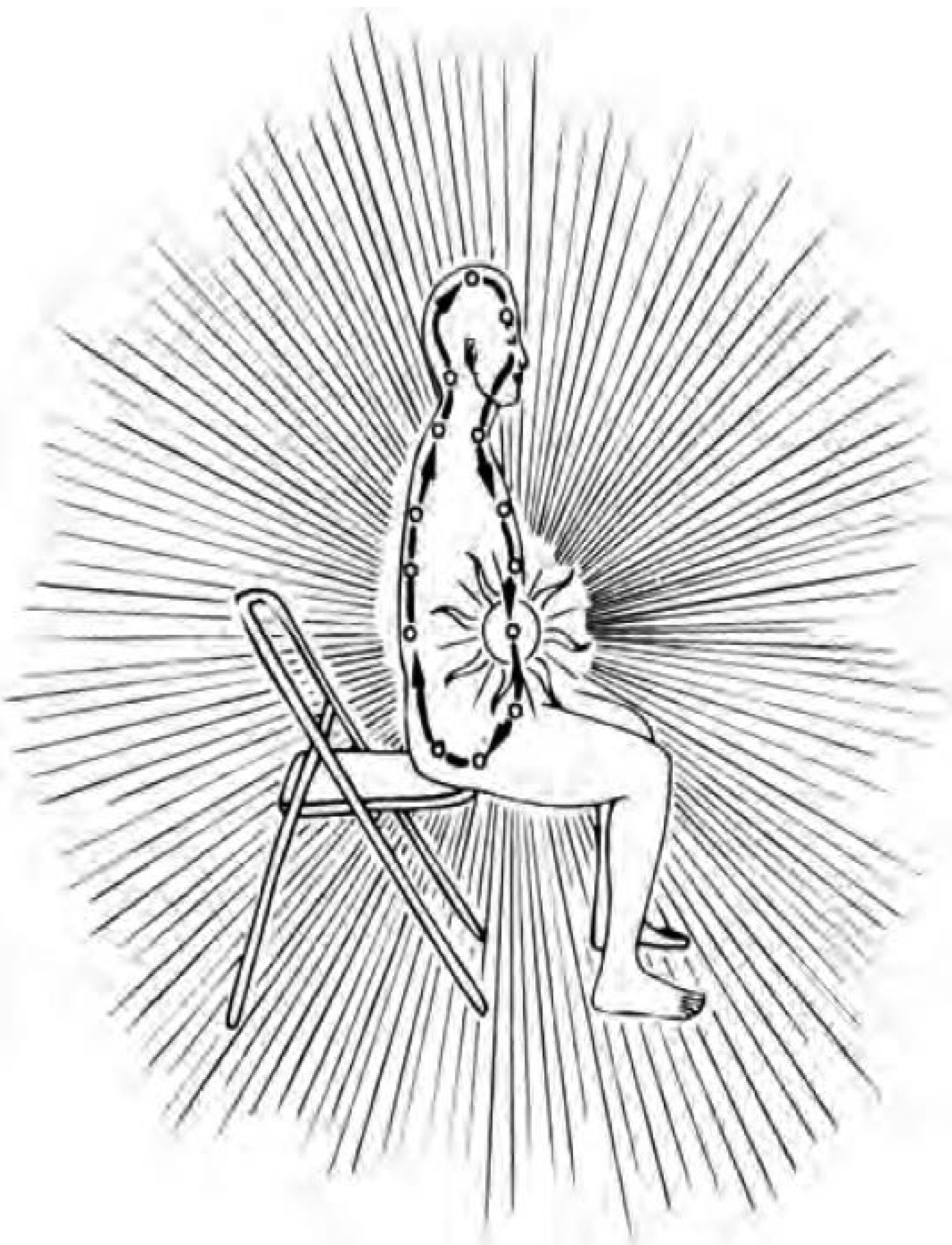


Figura 5.62. *Aura radiind din plexul solar*

Exerciţiu: Vizualizează o lumină strălucitoare în plexul solar şi simte legătura ei cu soarele de pe cer. Lasă lumina să radieze din plexul solar în afară pentru a întări aura. Un plex solar puternic te ajută să deviezi energia negativă emanată de alţii. De asemenea, când te conectezi la sursa nemărginită a luminii, poţi trimite lumina şi altor persoane, ceea ce te poate ajuta să schimbi eventualele sentimente negative pe care cineva le nutreşte faţă de tine. Lumina albă a plexului solar te face mai vizibil pentru forţele superioare şi maeştrii superiori, astfel încât aceştia te pot călăuzi şi ocroti mai uşor.

Influenţe emoţionale

Când plexul solar este conectat şi deschis, ne simţim îndrăzneţi şi capabili să ne asumăm riscuri. Când e blocat sau închis, ne simţim cuprinşi de panică şi îngrijorare.

Dosul genunchilor, Vezică 40 (*wei-zhong*)

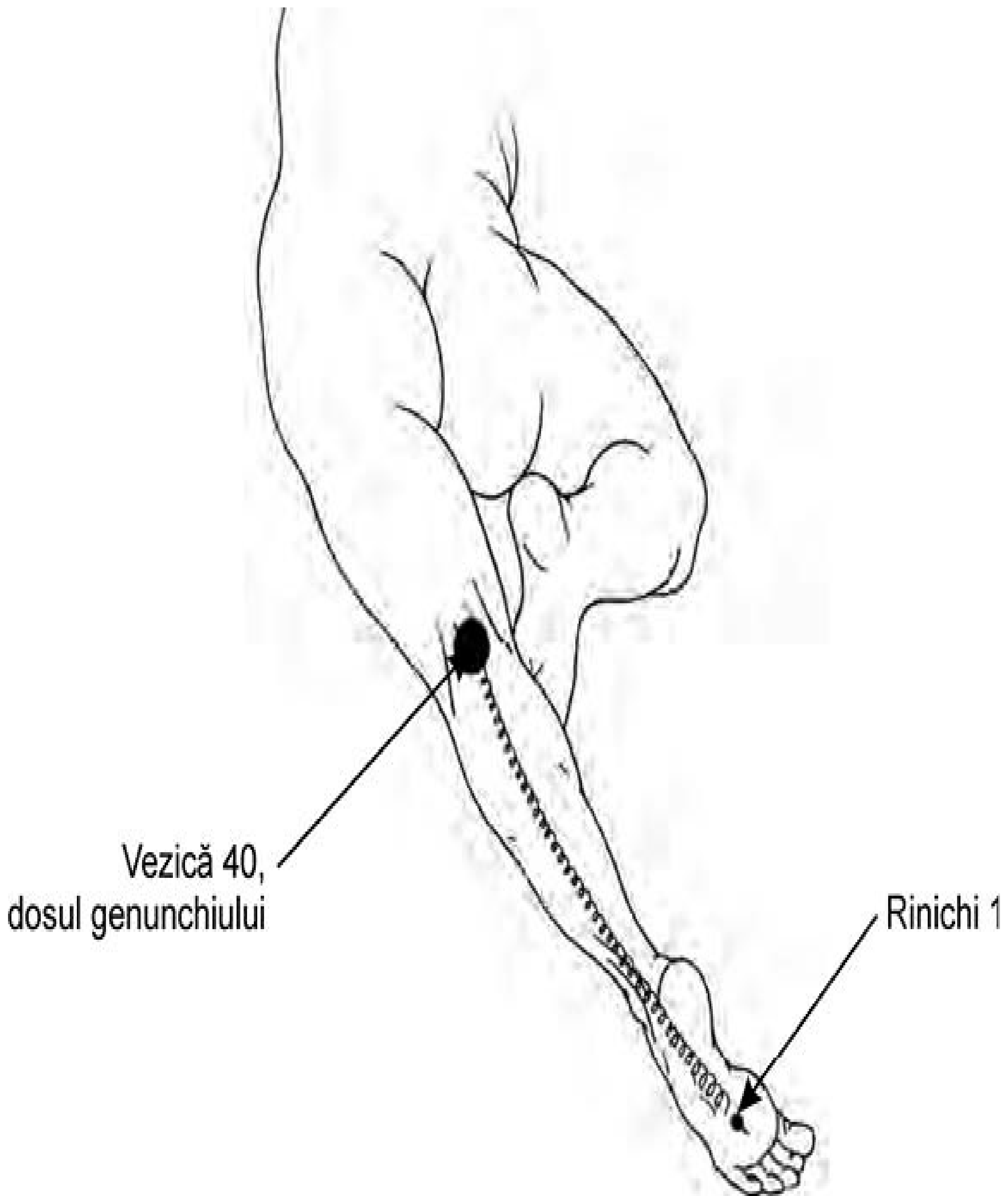


Figura 5.63. *Dosul genunchiului şi talpa*

În spatele genunchilor se găseşte un loc de depozitare a energiei suplimentare colectate în timpul meditaţiei (fig. 5.63). În practicile spirituale avansate, aceste spaţii devin loc de repaus pentru energia sufletului când acesta se pregăteşte pentru călătorii în afara corpului. Dosul genunchilor este greu de accesat dacă folosim pentru a medita o poziţie în care picioarele sunt încrucişate. Genunchii se conectează cu labele picioarelor, care oferă sprijin, flexibilitate şi libertate datorită legăturii lor cu forţa terestră. Când această legătură e precară sau slabă, ne simţim inflexibili şi îngrădiţi.

Tălpile: Izvorul Clocotitor, Rinichi 1 (*yang-chuan*)

Punctul Rinichi 1 este situat în adâncitura fiecărei tălpi, imediat sub pernuţele picioarelor, şi e vizibil când laba piciorului e flexată (fig. 5.64). Acest centru mai este denumit şi Izvorul Clocotitor, pentru că energia terestră „izvorăşte” din el în sus spre corp. Punctul Rinichi 1 este legat direct de această energie şi contribuie la rafinarea ei înainte de a ajunge în centrii superiori.

Raporturi

Tălpile au o legătură strânsă cu palmele. Utilizată corect, această conexiune poate facilita reglarea ceasului intern al corpului. Folosind atât mintea, cât şi atingerea fizică pentru a conecta palma dreaptă cu talpa stângă şi palma stângă cu talpa dreaptă, poţi face să circule qi-ul în Orbita Microcosmică (în special prin coccis, sacrum şi baza craniului) în scopul echilibrării acestor puncte, ajutând corpul să depăşească efectele decalajului de fus orar. De asemenea, tălpile au legături importante cu punctul din creştetul capului şi cu perineul.

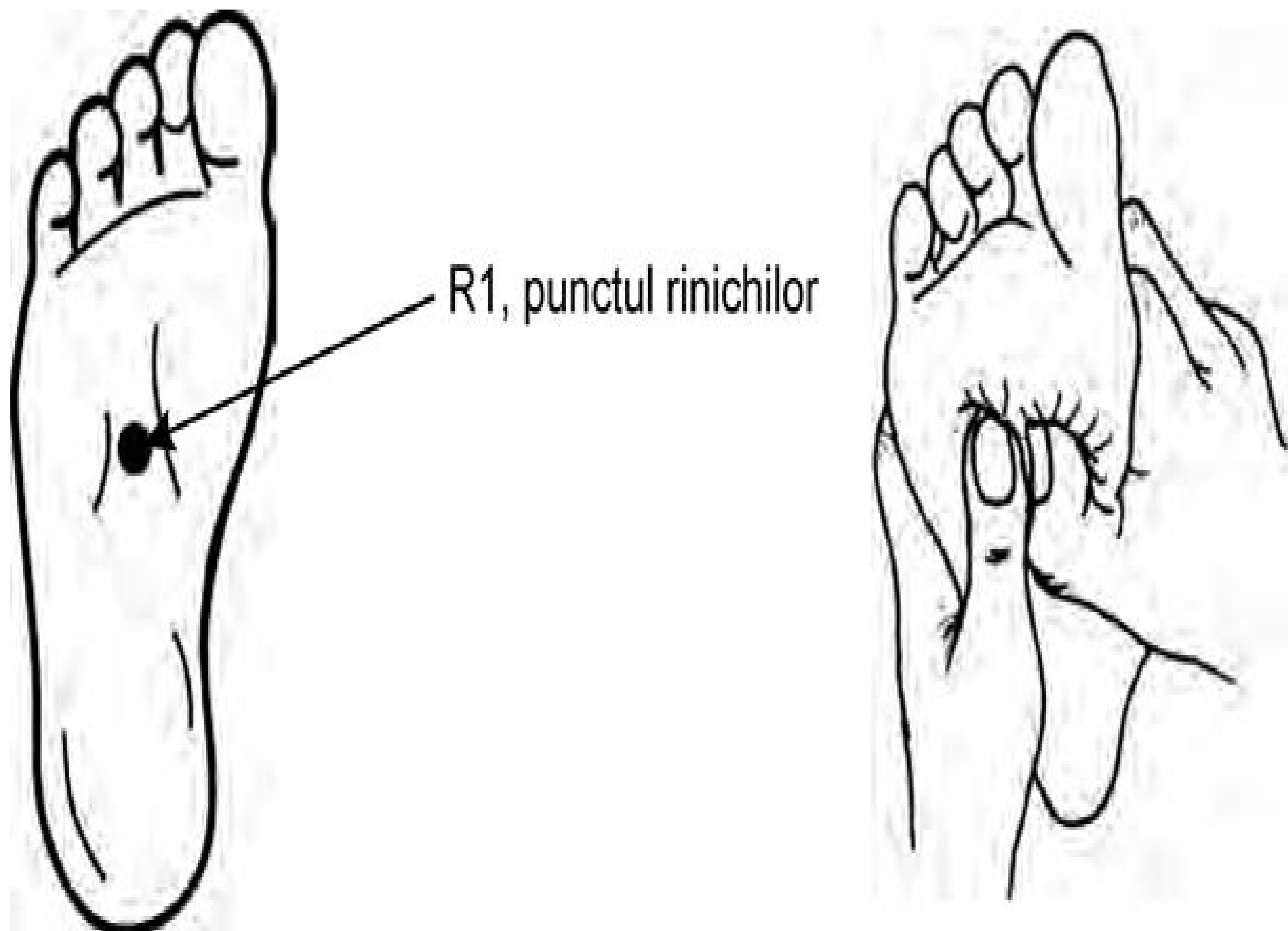


Figura 5.64. *Izvorul Clocotitor: talpa piciorului*

Proprietăţi şi influenţe emoţionale

Când centrii sunt deschişi la ambele picioare, ajută la stabilizarea corpului prin intermediul conexiunii lor cu pământul. În consecinţă, dacă sunt deschişi, ne simţim legaţi la pământ şi stabili. Dacă sunt închişi sau blocaţi, ne simţim nelegaţi la pământ şi instabili, deoarece conexiunea cu energia terestră e slabă.

Frecarea tălpilor şi a altor puncte de pe laba piciorului

Frecarea tălpilor înainte şi după meditaţie stimulează activarea canalelor energetice majore. Masarea unora dintre principalele puncte de pe talpă ajută la deplasarea mai uşoară a qi-ului şi echilibrează energiile yin şi yang în inimă şi rinichi (fig. 5.65 şi 5.66).



Figura 5.65. Lin-qi – *Punctul Îngrijirea Copilului care Plânge*



Figura 5.66. Chao-hai – *Marea Strălucitoare*

Chao-hai, *Marea Strălucitoare – punctul rinichiului (R 6)*: Acest punct se găseşte la un deget mai jos de glezna interioară.

Kung-sun, *Nepotul – punctul splinei (S 4)*: Punctul se găseşte pe muchia interioară a tălpii, în adâncitura din spatele celei de-a treia articulaţii a degetului mare.

Lin-qi, *Îngrijirea Copilului care Plânge – punctul vezicii biliare (VB 41)*: Punctul se află pe faţa superioară a labei piciorului, spre exterior, la joncţiunea dintre al patrulea deget şi degetul mic.

Shenmai, *Prelungirea Vasului – punctul vezicii (V 62)*: Punctul se găseşte pe partea exterioară a gleznei, în mica adâncitură situată imediat sub osul gleznei şi puţin în spatele acestuia.

Punctul degetului mare, Ficat 1 (*da-dun*)

Punctul *da-dun* se găseşte pe partea laterală a fiecărui deget mare, între colţul interior al unghiei şi încheietura degetului (fig. 5.67). Acest punct stimulează armonizarea şi purificarea energiei spirituale care îl traversează.

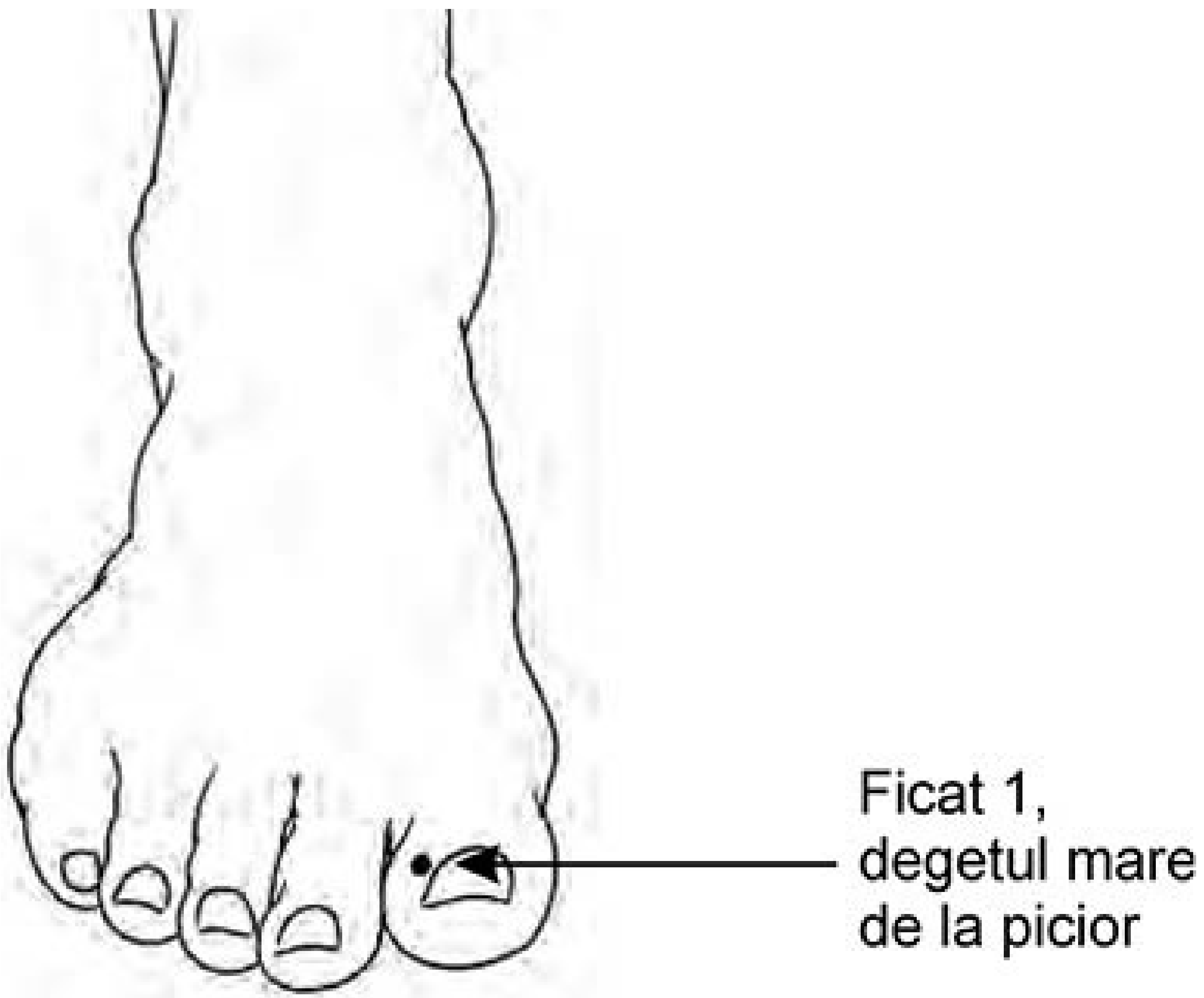


Figura 5.67. *Punctul* da-dun

Rotula (*he-ding*)

Situat în centrul marginii superioare a rotulei, punctul *he-ding* este o oprire sau un popas pentru energie (fig. 5.68). De asemenea, acest punct ajută la rafinarea forţei terestre în ascensiunea ei spre perineu.

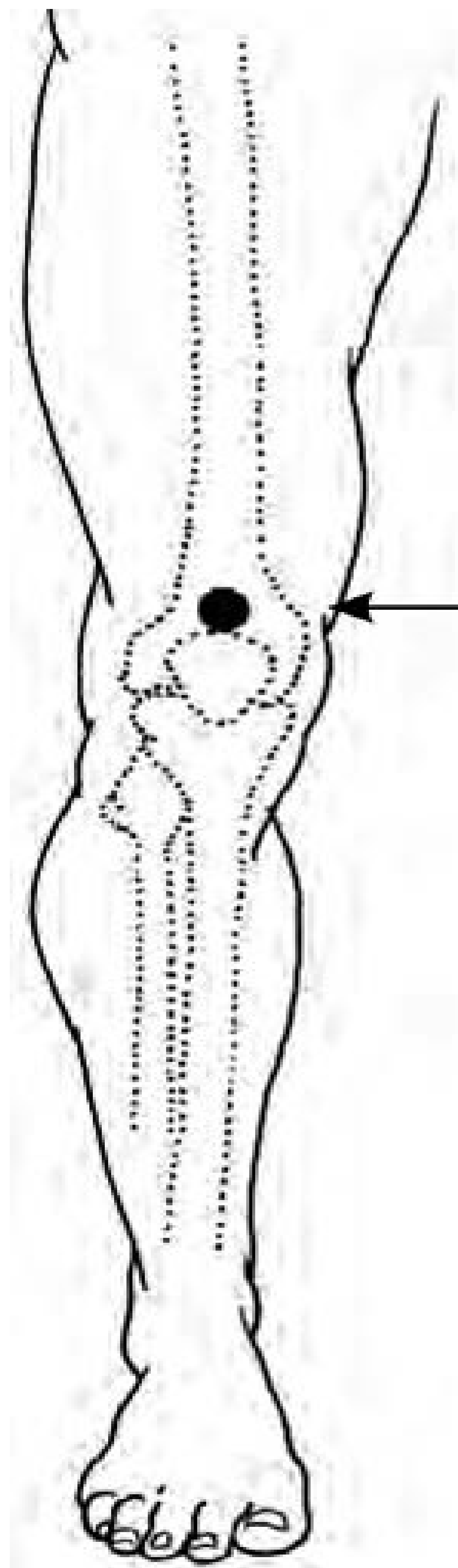

he-ding

Figura 5.68. *Punctul genunchiului*

Învăţarea punctelor

La început, cel mai important lucru pe care trebuie să-l reţinem despre puncte este localizarea lor. Dedică timp găsirii punctelor pe propriul corp. Dacă ai prieteni cu care poţi lucra, este util să găseşti punctele pe corpul lor şi să-i rogi apoi să le localizeze pe tine. Vei memora treptat, în ritmul tău, funcţiile acestor puncte, însă cel mai important e să exersezi. Odată ce le-ai învăţat poziţiile, poţi realiza meditaţia Orbitei Microcosmice. În cele din urmă, în funcţie de cât de intens practici, vei descoperi numeroase funcţii ale punctelor nu doar la nivel intelectual, ci şi prin propria-ţi experienţă.



Deschiderea Orbitei Microcosmice de bază

În acest capitol vom învăţa câteva metode noi pentru deschiderea Orbitei Microcosmice de bază. În capitolele următoare vom învăţa procedee pas cu pas pentru metode mai avansate de lucru cu Orbita Microcosmică, inclusiv tehnici pentru amplificarea energiei în fiecare punct al căii sale. Toate metodele avansate sunt procedee suplimentare la practica Orbitei Microcosmice de bază expusă în acest capitol.

Controlarea Orbitei Microcosmice

Se recomandă să se urmeze în linii mari metodele şi intervalele de timp propuse în carte, în funcţie de nivelul de experienţă şi de gradul de reuşită al fiecăruia. Este important să stăpâneşti fiecare etapă înainte de a trece la următorul nivel. Exersează zilnic fiecare nivel cel puţin două săptămâni pentru a deveni competent. Asta te va ajuta să simţi cu adevărat energia şi va clădi o temelie trainică pentru următorul nivel al practicii. Chiar dacă înţelegi principiile şi înveţi repede, nu înseamnă că vei stăpâni practica peste noapte. Înţelegerea la nivel intelectual şi învăţarea rapidă nu pot stabili legătura minte/corp, ci numai practica sistematică. Trebuie să cunoşti fiecare pas atât de bine, încât să îl poţi executa aproape automat, fără efort. Corpul, creierul şi sistemul tău nervos vor învăţa cel mai bine prin repetarea fiecărui nivel nou de practică la intervale regulate timp de cel

puţin două săptămâni.

Etapele învăţării şi perfecţionării Orbitei Microcosmice

Capitolul 6: Deschiderea Orbitei Microcosmice de bază. Este practica expusă în *Awaken Healing Energy Through the Tao* (Aurora Press, 1983). Acest capitol completează practica elementară a Orbitei Microcosmice şi descrie câteva metode noi pentru deschiderea Orbitei Microcosmice, metode cizelate de-a lungul numeroşilor ani în care am predat persoanelor din Occident.

Capitolul 7: Energia telurică şi Orbita Microcosmică. În capitolul 7 vei învăţa cum să te conectezi la energia pământului, cum să absorbi această energie şi cum să o combini cu qi-ul originar. Apoi vei învăţa cum să mişti acest qi întărit prin Orbita Microcosmică pentru a instala un „fir de împământare" pentru practica circulării qi-ului.

Capitolul 8: Forţa cosmică. Energia sinelui superior şi Orbita Microcosmică. Metodele prezentate în capitolul 8 aprofundează practica, deschizând canalele şi centrii asociaţi. Vei învăţa de asemenea cum să îţi intensifici şi să îţi amplifici qi-ul activând punctul dintre sprâncene şi atrăgând energie de la sinele superior. Odată ce te conectezi la această energie aurie, înveţi să o extinzi într-o sferă aurie de lumină care să te învăluie şi să te protejeze în timpul practicii.

Capitolul 9: Deschide-ţi inima. Shen-*ul şi Orbita Microcosmică.* În capitolul 9 îţi vei completa practica cu un pas numit Deschiderea Inimii. Aici vei descoperi legătura dintre emoţiile şi spiritul tău, *shen*. După activarea acestui centru important, vei utiliza energia inimii pentru a purifica şi a echilibra energia fizică şi emoţională a celorlalte organe. Această practică consolidează meditaţia Orbitei Microcosmice şi te duce la nivelul superior al Surâsului Interior.

Capitolul 10: Energia sexuală şi Orbita Microcosmică. Capitolul expune amănunţit importanţa energiei sexuale în practica taoistă. Te concentrezi asupra lărgirii Canalului Concepţiei, punând un accent deosebit pe legătura dintre centrul inimii şi centrul sexual. Aşa vei întări uniunea dintre energia iubirii şi dorinţa sexuală.

Capitolul 11: Qi-ul ceresc şi Orbita Microcosmică. Capitolul 11 explică forţa cerească sau a universului (qi-ul ceresc) şi legăturile noastre cu ea prin intermediul corpurilor fizic, energetic şi spiritual. Explică de asemenea diferitele varietăţi de qi ceresc şi însemnătatea lor în meditaţie. În secţiunea practică deschizi şi mai mult Canalul Conducător. Vei învăţa să intri în legătură cu qi-ul ceresc din Steaua Polară şi Carul-Mare, contopindu-le cu propriul qi în scopul obţinerii rezistenţei şi vindecării. În încheiere, vei învăţa metode taoiste antice pentru includerea acestor energii exterioare în Orbita Microcosmică şi pentru combinarea lor cu qi-ul originar în scopul de a-ţi reface forţa vitală.

Capitolul 12: Rezumat al practicii Orbitei Microcosmice. Capitolul 12 rezumă toţi paşii meditaţiei Orbitei Microcosmice de bază şi avansate.

Capitolul 13: Orbita Macrocosmică şi cele cinci pulsuri. Capitolul 13 propune aplicaţii avansate ale Orbitei Microcosmice, inclusiv instrucţiuni detaliate pentru utilizarea puterii vindecătoare nelimitate a naturii. Vei deprinde şi Orbita Macrocosmică, sau Marele Ciclu Ceresc, care îţi dă posibilitatea să îţi mişti qi-ul în cele patru membre, pe lângă Canalul Conducător şi Canalul Concepţiei.

Capitolul 14: Unitatea cu Tao. Ghid de practică zilnică. În capitolul 14 găseşti sfaturi utile care asigură reuşita în practicarea Orbitei Microcosmice, Surâsului Interior şi a celor Şase Sunete

Vindecătoare. Sunt incluse şi recomandări pentru practica în funcţie de anotimp.

Capitolul 15: Ghid de rezolvare a problemelor. Sugestii utile şi remedii pentru acasă. Acest capitol răspunde întrebărilor frecvente legate de practică şi discută eventualele probleme apărute pe parcursul ei. Dacă în timp ce practici ai întrebări sau probleme, consultă mai întâi capitolul 15.

Capitolul 16: Tao pentru vindecare şi menţinerea sănătăţii. Acest capitol dedicat special vindecării prezintă numeroase aplicaţii ale Orbitei Microcosmice, Surâsului Interior şi celor Şase Sunete Vindecătoare în scopul autovindecării. Include remedii specifice pentru anumite probleme de sănătate şi îndrumări taoiste pentru sănătate şi vindecare.

Trecere în revistă a meditaţiei Orbitei Microcosmice de bază

Meditaţia Orbitei Microcosmice este o practică foarte simplă.

1. Destinde-ţi coloana vertebrală prin respiraţia spinală şi prin balansarea coloanei vertebrale. Apoi aşază-te într-o poziţie stabilă.
2. Relaxează-ţi mintea şi corpul prin cele Şase Sunete Vindecătoare şi prin Surâsul Interior.
3. Cu ajutorul minţii, du-ţi energia prin circuitul Orbitei Microcosmice de câte ori doreşti.
4. Când eşti gata să închei şedinţa, colectează energia în ombilic.
5. Terminaţi cu un scurt automasaj qi pentru a îndepărta eventuala senzaţie de înţepenire cauzată de şederea într-o singură poziţie în timpul practicii.

Esenţa practicii Orbitei Microcosmice este ghidarea qi-ului printr-un circuit din corp. Toate celelalte practici expuse în capitolele următoare nu sunt decât variaţii, modalităţi de a absorbi alte energii pentru perfecţionarea circulării qi-ului în Orbita Microcosmică.

Deschiderea Orbitei Microcosmice de bază diferă de modul în care vei practica meditaţia după ce ajungi să o stăpâneşti. La început s-ar putea să ai nevoie să recurgi la tehnicile din acest capitol pentru a-ţi simţi şi a-ţi direcţiona qi-ul. Pe măsură ce exersezi, vei depinde tot mai puţin de aceste metode, deoarece qi-ul se va mişca mai uşor la cea mai slabă dirijare.

Poţi utiliza mai multe tehnici care facilitează deschiderea Orbitei Microcosmice:

- Rotirea în spirală a minţii/privirii sau rotirea unei sfere de qi.
- Atingerea cu mâna.
- Respiraţia în fiecare punct.
- Respiraţia cu inspiraţii scurte de-a lungul Orbitei.
- Respiraţia cu inspiraţii lungi (profundă şi lentă) de-a lungul Orbitei.
- Menţinerea palmelor la distanţă deasupra punctelor pentru a stimula aura.
- Balansarea în faţă şi în spate pentru activarea canalelor frontale şi posterioare (în picioare sau şezând).
- Culorile şi vizualizarea.
- Lovirea uşoară a sacrumului cu pumnii.
- Clănţănirea dinţilor şi apăsarea limbii pe cerul-gurii.

- Respiraţia Internă sau Uterină – pulsaţia spontană a qi-ului.

Pregătiri pentru Orbita Microcosmică de bază

Înainte de a încerca să deschizi Orbita Microcosmică, încălzeşte-te cu următoarele exerciţii pentru a-ţi relaxa corpul, a-ţi limpezi emoţiile, a-ţi îndrepta atenţia spre interior şi a-ţi activa qi-ul originar.

Notă: Pentru o descriere mai amănunţită a acestor practici, vezi capitolul 3, capitolul 4 sau anexa.

Încălzirile qi gong: Pentru destinderea corpului şi a coloanei, scutură-ţi uşor întregul trup. Apoi practică respiraţia spinală, balansarea coloanei vertebrale şi exerciţiul Gâtului Cocorului.

Cele Şase Sunete Vindecătoare: Pentru a-ţi îndepărta emoţiile şi a-ţi încălzi organele, repetă de 2-3 ori sunetul fiecărui organ. Te ajută să intri pe aceeaşi lungime de undă cu trupul şi îţi aduce energia într-o stare mai echilibrată pentru vindecarea circulaţiei.

Poziţia stabilă şezând: Controlează-ţi postura pentru a crea o bază stabilă cu mâinile împreunate, coloana dreaptă şi aliniată cu forţa gravitaţională, umerii relaxaţi şi echilibraţi, bărbia împinsă puţin spre spate, urechile se află deasupra umerilor, ochii închişi şi limba atingând cerul-gurii. După ce ţi-ai luat poziţia adecvată, consacră-ţi câteva minute pentru a te concentra şi a te face comod.

Concentrează-te în interior: Pentru a te pregăti să te concentrezi în interior, conştientizează mediul din jur. Percepe senzaţia tălpilor atingând podeaua, a mâinilor împreunate, a scaunului de sub tine.

Conştientizează sunetele din încăpere, din afară şi din corpul tău.

Conştientizează-ţi respiraţia. Simte-ţi corpul dilatându-se firesc când inspiri şi contractându-se când expiri. Ajută la antrenarea venelor şi a arterelor. Inspiră şi expiră conştient astfel de cel puţin 18-36 de ori.

Relaxează-te cu ajutorul Surâsului Interior: Înainte de a începe meditaţia Orbitei Microcosmice, relaxează-te întotdeauna cu ajutorul Surâsului Interior. Surâsul Interior este o modalitate foarte eficientă de a calma profund toate părţile corpului şi mintea şi de a intra în legătură cu aspectele noastre pozitive. Relaxarea este importantă pentru sănătate şi starea de bine, ca un antidot la stres; nu reprezintă însă decât începutul meditaţiei taoiste, şi nu scopul ei ultim. Se spune că amatorii meditează ca să se relaxeze, iar profesioniştii se relaxează ca să mediteze. Este dificil să ajungem la o stare de meditaţie profundă dacă mintea şi corpul nu sunt relaxate. Acordă suficient timp Surâsului Interior înainte de a începe meditaţia Orbitei Microcosmice.

Cel mai bine este să surâzi întotdeauna întregului corp înainte de a începe practica Orbitei Microcosmice, însă dacă nu ai timpul necesar, poţi efectua doar o parte din Surâsul Interior. În etapele iniţiale te poţi concentra pe oricare dintre liniile Surâsul Interior, din faţă, din mijloc sau din spate, aşa cum am explicat în capitolul 3. Totuşi, în practica avansată a meditaţiei Orbitei Microcosmice este important să surâzi mai întâi organelor de pe linia frontală, pentru a activa energiile virtuoase pe care le vei conecta cu forţele universală, cosmică şi terestră. Introducerea unei cantităţi prea mari de energie brută în corp fără a te acorda mai întâi la frecvenţele virtuţilor îţi poate cauza „indigestie de qi”!

Pentru instrucţiuni amănunţite referitoare la Surâsul Interior, poţi revedea oricând subcapitolul

„Virtuţile: inima practicilor Tao Universal” din capitolul 3 (fig. 6.1).

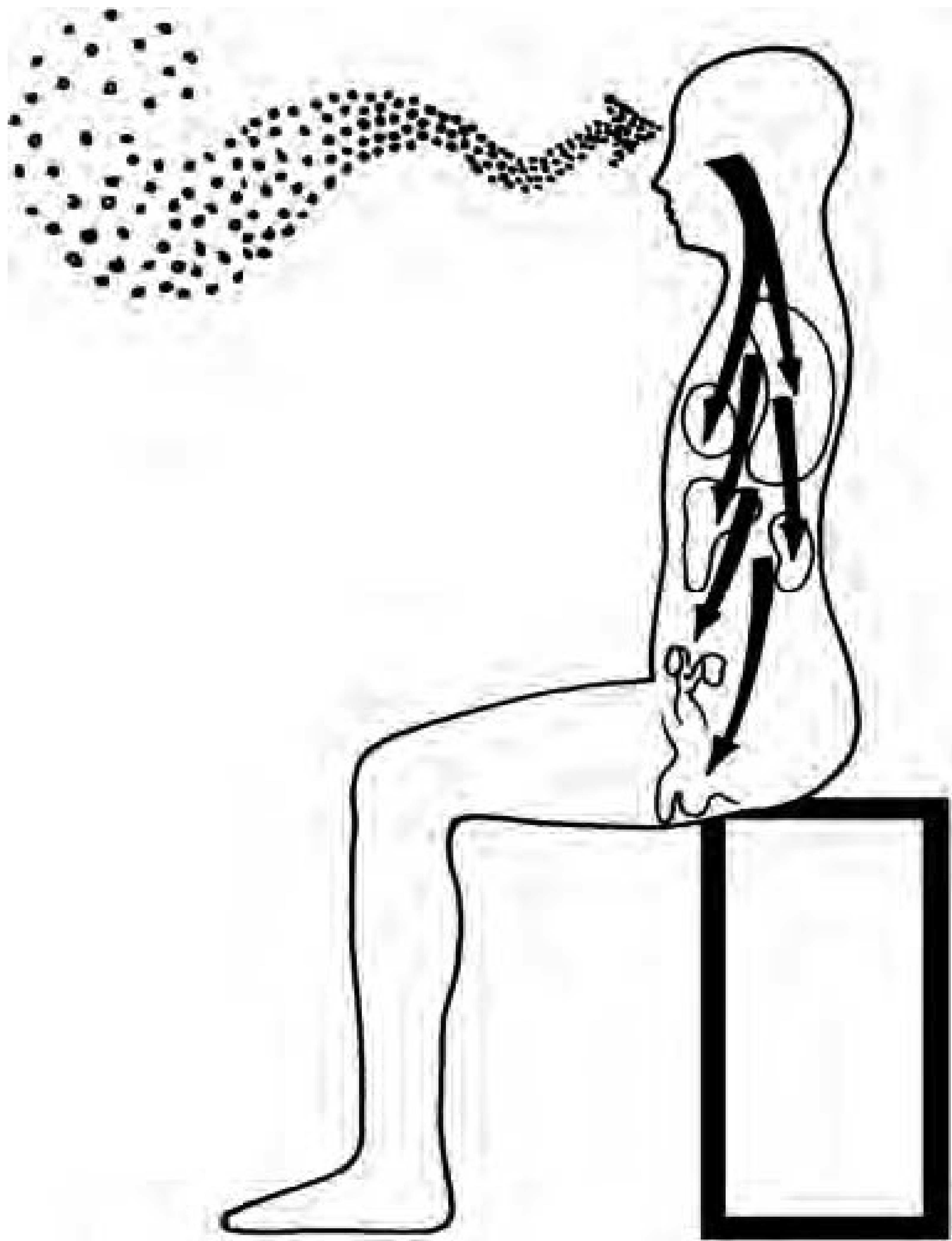


Figura 6.1. *Surâzi pentru a activa energiile virtuoase din organe*

Activarea qi-ului originar: Pentru a completa Orbita Microcosmică este important să percepi intens senzaţia qi-ului originar în ombilic. Este cea mai importantă sursă de qi din corp şi, dacă este insuficientă, atunci şi cantitatea de qi din canale va fi mică. Din acest motiv, nu trebuie să te grăbeşti. Dacă dedici mai mult timp pentru a cultiva qi-ul şi a-ţi canaliza conştiinţa în această zonă, Orbita Microcosmică se va deschide mai uşor şi mai firesc.

Pentru a activa şi a fortifica qi-ul originar ca pregătire pentru deschiderea Orbitei Microcosmice, efectuează următorul exerciţiu.



Încălzirea Cuptorului: activarea qi-ului originar în *dan-tien*-ul inferior

1. Începe cu respiraţia-muget, de 18-36 de ori.
2. Odihneşte-te şi colectează qi în ombilic, acoperind ombilicul cu mâinile.
3. Destinde intestinele rotind corpul în spirală.
4. Încălzeşte rinichii şi activează Poarta Vieţii.
5. Activează forţa originară atrăgând energie din ombilic şi din Poarta Vieţii şi acumulând-o în *dan-tien*-ul inferior.
6. Activează energia sexuală pentru a amplifica qi-ul originar.
7. Când ai parcurs paşii anteriori şi simţi presiune, puls şi sucţiune, trage uşor organul sexual şi anusul în sus spre zona forţei originare. Continuă să respiri în această regiune şi să simţi presiunea acumulându-se.
8. Pe măsură ce presiunea creşte, vei simţi energia circulând impetuos spre tine. Lasă qi-ul originar să se propage unde doreşte. În acest moment, Orbita Microcosmică s-ar putea deschide spontan şi fără efort; este posibil ca energia să coboare la coccis, să urce pe coloana vertebrală până în creştetul capului şi să coboare înapoi pe Canalul Concepţiei din partea din faţă a corpului. De asemenea, este posibil ca qi-ul să se răspândească oriunde în corp, în locuri ce au nevoie de vindecare. Qi-ul originar ştie unde trebuie să se îndrepte; este cel mai bun medicament pentru autovindecare. Nu este necesar să îl dirijezi dacă începe să circule şi să radieze singur. Relaxează-te şi lasă-l să meargă oriunde doreşte.

Exerciţiu: deschiderea Orbitei Microcosmice

În acest prim subcapitol practic recomandăm trei tehnici pentru intensificarea senzaţiei de qi: metoda puterii minţii/ochilor, metoda atingerii cu mâna şi metoda respiraţiei naturale. Le utilizezi în

combinaţie pentru a atrage energia în centrii Orbitei Microcosmice.

Cu puterea minţii/ochiului, adu în spirală şi condensează qi-ul în fiecare punct. Utilizează metoda atingerii cu mâna pentru a-ţi concentra conştientizarea şi a dirija qi-ul. *Foloseşte întotdeauna mâna dreaptă pentru a trimite energie şi stânga pentru a o primi.* La sfârşit, respiră profund, lent pentru a lărgi şi a deschide centrii. Respiră natural în fiecare punct. Lasă respiraţia să fie lungă, profundă, liniştită, lină, delicată şi uniformă.

Notă: Dacă este necesar să exersezi metoda puterii minţii/ochiului, vezi capitolul 4.



Trezirea Luminii Vindecătoare: dirijarea forţei de-a lungul Orbitei Microcosmice



Dirijarea energiei de la ombilic la perineu

1. Pune degetele de la mâna dreaptă pe centrul ombilicului şi degetele de la mâna stângă pe centrul sexual (fig. 6.2). Lasă energia să se propage din forţa originară şi să coboare spre centrul sexual. În centrul sexual roteşte în spirală cu mintea şi cu ochii de 36 de ori în sens contrar acelor de ceasornic pentru a extinde energia din centru, apoi de 36 de ori în sensul acelor de ceasornic pentru a condensa energia în centrul sexual. Trimite energia din mâna dreaptă în cea stângă şi imaginează-ţi canalul dintre cele două puncte deschizându-se larg datorită fluxului crescut de qi. Trebuie să simţi că ai făcut această conexiune.



Figura 6.2. *Atinge-ţi ombilicul cu mâna dreaptă şi centrul sexual cu stânga*

Inspiră ca şi cum ai inhala aerul în centrul sexual, umplându-l cu energie proaspătă. Când expiri,

trebuie să simţi că respiraţia se revarsă în centrul sexual, fortificându-l şi energizându-l. Rosteşte în gând cuvântul *qi* când expiri şi concentrează-te asupra centrului sexual pentru a creşte energia de acolo. Repetă inspiraţia şi expiraţia de 9-18 ori. Concentrează-te asupra centrului sexual până simţi acumularea qi-ului. Trebuie să simţi linia energetică extinzându-se de la ombilic în jos, spre centrul sexual.

2. Du mâna stângă la perineu şi atinge perineul cu degetele. Lasă energia să radieze din ombilic şi din centrul sexual în jos, spre perineu. Trimite energie din mâna dreaptă în cea stângă şi imaginează-ţi canalul dintre aceste puncte lărgindu-se datorită fluxului crescut de qi. Cu mintea şi cu ochii, trimite energia în spirală sau roteşte o sferă de qi acolo de 36 de ori în sens contrar acelor de ceasornic şi de 36 de ori în sensul acelor de ceasornic.

   Inspiră şi expiră în perineu folosind cuvântul *qi* pentru a spori energia în zonă. Repetă de 9-18 ori.

3. Adună energia într-o sferă de qi în *dan-tien*-ul inferior. Roteşte această sferă de qi (cu diametrul de 8-13 cm) înainte şi înapoi, ca şi cum ai învârti-o în aceeaşi direcţie cu Orbita. Las-o să se învârtă cât de repede sau cât de încet doreşte. Prin rezonanţă, sfera rotitoare ajută la stimularea fluxului din Orbită. Coboară sfera de qi în perineu.



Ridicarea energiei pe coloana vertebrală

1. Du mâna stângă la sacrum şi la coccis. Pune palma pe sacrum şi atinge vârful coccisului cu vârful degetului mijlociu. Amplasează vârfurile degetelor de la mâna dreaptă pe centrul sexual (fig. 6.3).


Centrul sexual
Sacrum
Puntea de qi

Figura 6.3. *Puntea de qi*

2. Pentru a crea o punte de qi, trage foarte uşor perineul în sus, folosind mai mult mintea decât muşchii pentru a închide organele sexuale (bărbaţii simt ca şi cum ar ridica puţin din testicule şi şi-ar retracta penisul; femeile încordează uşor muşchii vaginali). Apoi contractă uşor anusul, împingându-l spre coccis. În sfârşit, încordează uşor partea posterioară a sfincterului, între anus şi coccis; ar trebui să ai senzaţia că sorbi energie în coccis şi sacrum printr-un pai. Trimite energia de la mâna dreaptă la cea stângă şi imaginează-ţi canalul dintre cele două puncte deschizându-se larg datorită fluxului crescut de qi. Lasă energia din ombilic, centrul sexual şi perineu să radieze în coccis şi în sacrum. Vizualizează acolo sfera de qi şi roteşte-o de 36 de ori în fiecare direcţie. Inspiră şi expiră în coccis şi în sacrum, folosind cuvântul *qi* pentru a le intensifica energia. Repetă de 3-9 ori.
3. Du mâna stângă la Poarta Vieţii. Lasă energia să se propage în sus spre Poarta Vieţii. Cu puterea minţii/ochiului, adu aici energia în spirală sau roteşte o sferă de qi de 36 de ori în fiecare sens. Inspiră şi expiră în Poarta Vieţii, folosind cuvântul *qi* pentru a intensifica energia centrului. Repetă de 9-18 ori.
4. Pune mâna dreaptă deasupra sacrumului şi ridică mâna stângă la punctul T11. Lasă energia să curgă în punctul T11. Cu puterea minţii/ochiului, fă o spirală de energie sau roteşte o sferă de qi în el de 36 de ori în fiecare direcţie. Inspiră şi expiră în punctul T11, folosind cuvântul *qi* pentru a-i intensifica energia. Repetă de 3-9 ori (fig. 6.4).
5. Lasă energia să radieze în sus spre Punctul Aripii opus inimii (între vertebrele T5 şi T6). Cu puterea minţii/ochiului fă o spirală din energie sau roteşte o sferă de qi în el, de 36 de ori în fiecare direcţie. Inspiră şi expiră în acest punct, folosind cuvântul *qi* pentru a-i intensifica energia. Repetă de 3-9 ori.
6. Ţinând mâna dreaptă în continuare pe sacrum, ridică mâna stângă la punctul C7. Lasă energia să radieze în punctul C7. Cu puterea minţii/ochiului, fă o spirală din energie sau roteşte o sferă de qi acolo, de 36 de ori în fiecare direcţie. Inspiră şi expiră în punctul C7, folosind cuvântul *qi* pentru a-i intensifica energia. Repetă de 3-9 ori (fig. 6.5).
7. Ţinând mâna dreaptă tot pe sacrum, ridică mâna stângă la punctul Pernei de Jad. Lasă energia să radieze în Perna de Jad. Cu puterea minţii/ochiului, fă o spirală din energie sau roteşte o sferă de qi în el, de 36 de ori în fiecare direcţie. Inspiră şi expiră în Perna de Jad, folosind cuvântul *qi* pentru a intensifica energia centrului. Repetă de 3-9 ori (fig. 6.6).

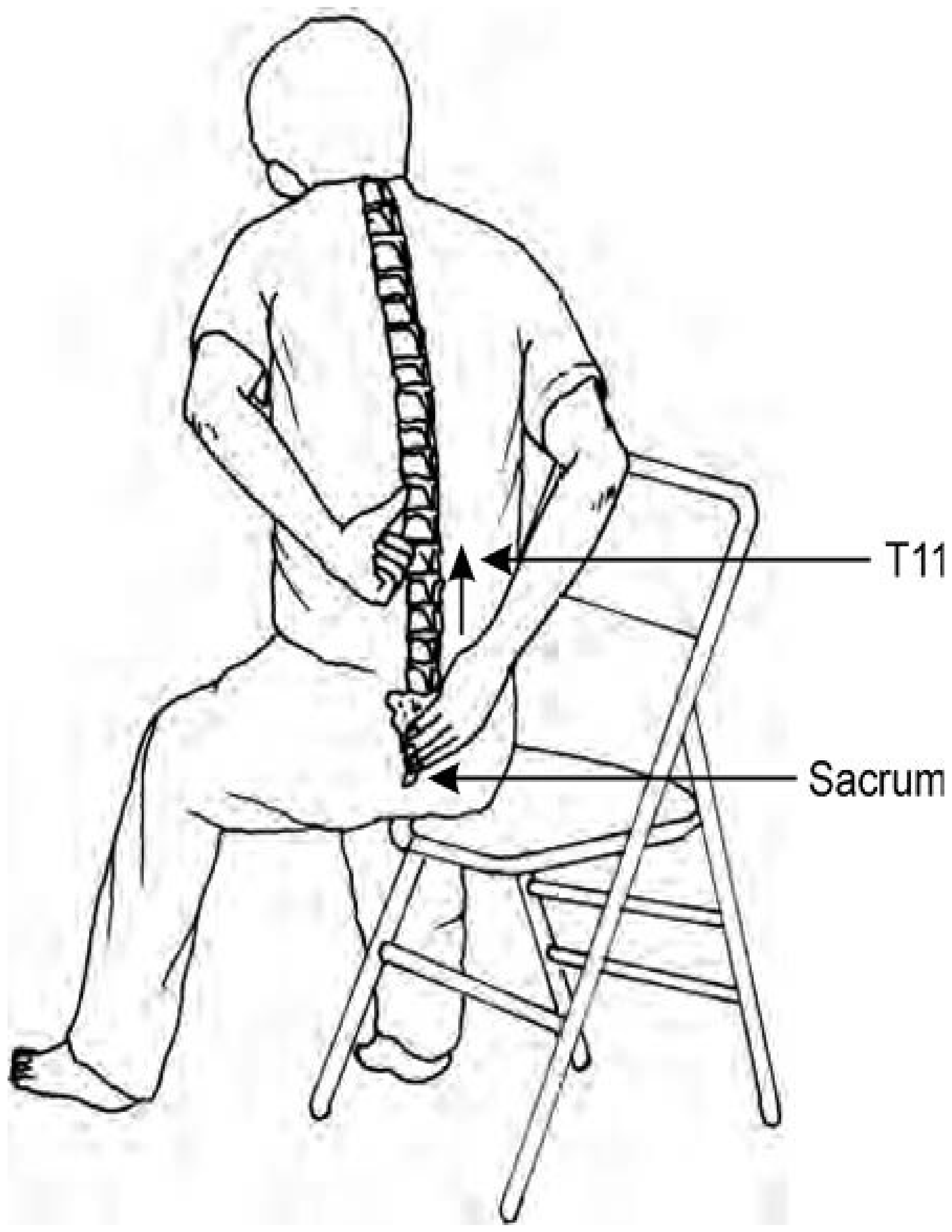

T11
Sacrum

Figura 6.4. *Punctele sacrumului şi vertebrei T11*

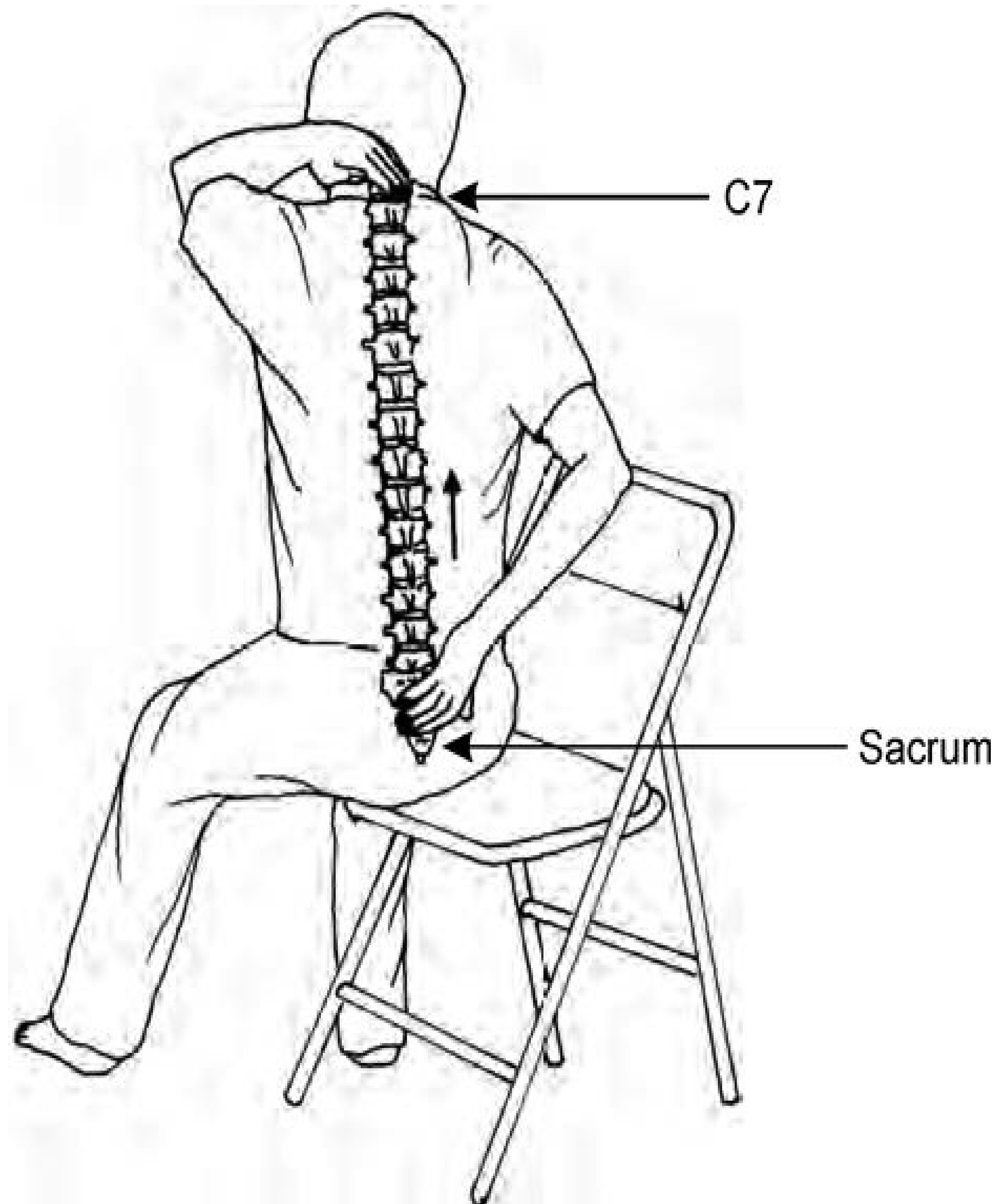


Figura 6.5. *Punctele sacrumului şi vertebrei C7*

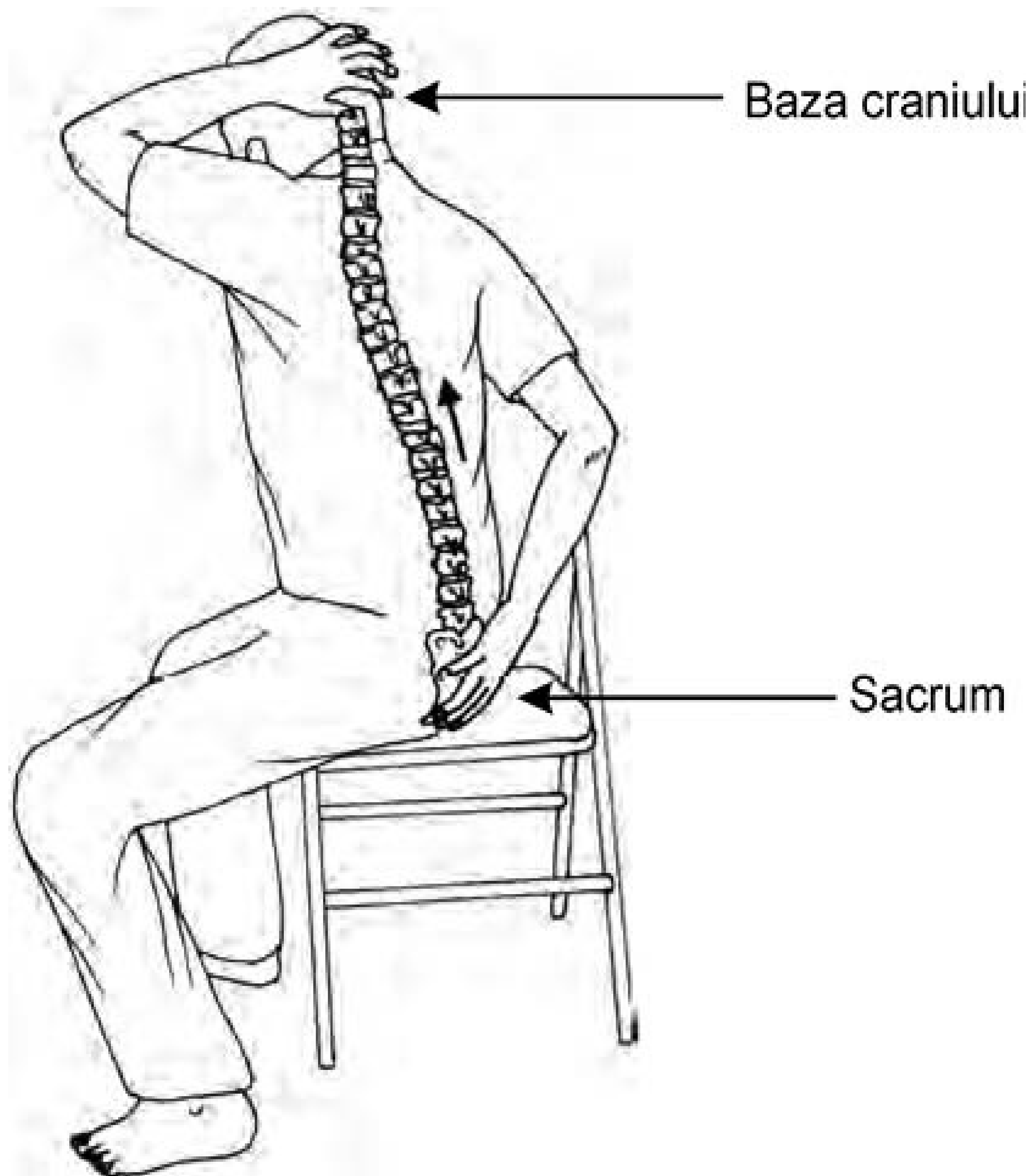


Figura 6.6. *Sacrumul şi baza craniului*

8. Ridică mâna stângă în spatele punctului din creştetul capului. Lasă energia să radieze în spatele

creştetului capului. Cu puterea minţii/ochiului, fă o spirală din energie sau roteşte o sferă de qi aici, de 36 de ori în fiecare direcţie. Inspiră şi expiră în spatele creştetului capului, folosind cuvântul *qi* pentru a intensifica energia centrului. Repetă de 3-9 ori.

9. Plasează mâna stângă pe creştetul capului. Lasă energia să radieze în creştetul capului. Cu puterea minţii/ochiului, fă o spirală din energie sau roteşte o sferă de qi de 36 de ori în fiecare direcţie. Inspiră şi expiră în punctul din creştetul capului, rostind cuvântul *qi* pentru a-i intensifica energia. Repetă de 3-9 ori.
10. Coboară mâna stângă la punctul dintre sprâncene. Lasă energia să radieze în punctul dintre sprâncene. Cu puterea minţii/ochiului, fă o spirală din energie sau roteşte o sferă de qi de 36 de ori în fiecare direcţie. Inspiră şi expiră în punctul dintre sprâncene, folosind cuvântul *qi* pentru a-i spori energia. Repetă de 3-9 ori.



Dirijarea energiei în jos pe canalul frontal la ombilic

1. Atinge vârful limbii de cerul-gurii. Apasă limba pe cerul-gurii şi apoi destinde tensiunea (fig. 6.7). Execută de 9-18 ori. Clănţăneşte din dinţi de 18-36 de ori, apoi încleştează-i uşor şi destinde-i. Exerciţiul face oasele să vibreze şi activează măduva pentru a facilita circulaţia qi-ului prin materia mai densă a oaselor.

Notă: Dacă ai multe plombe, nu lovi prea tare!

Lasă energia să radieze în cerul-gurii. Cu puterea minţii/ochiului, fă o spirală din energie sau roteşte o sferă de qi aici de 36 de ori în fiecare direcţie. Inspiră şi expiră în cerul-gurii de 3-9 ori, folosind cuvântul *qi* pentru a-i spori energia.

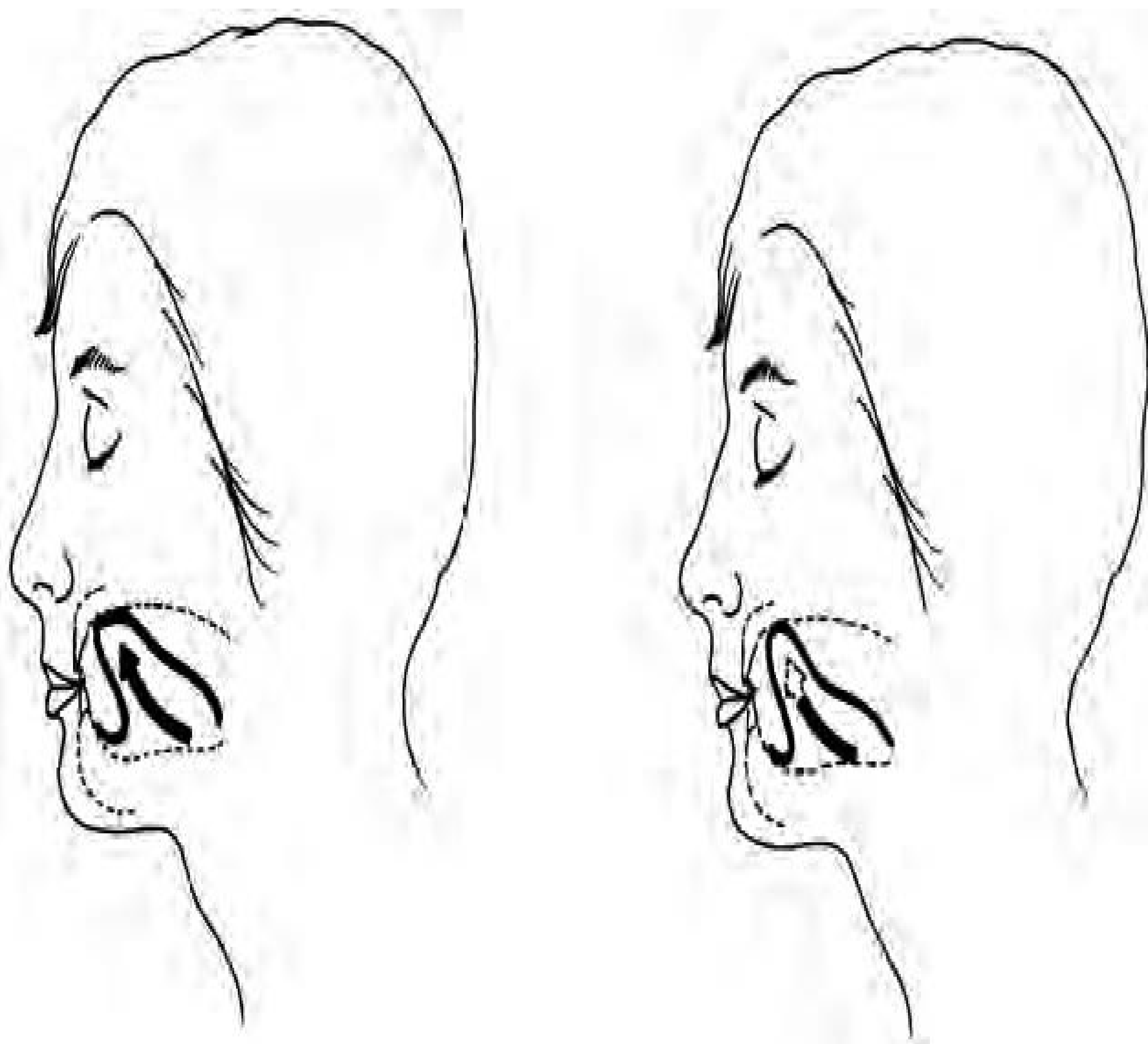


Figura 6.7. *Apasă limba, apoi relaxeaz-o*

2. Coboară mâna stângă la centrul gâtului şi atinge punctul cu vârfurile a trei degete. Adună salivă în gură şi înghite-o. Lasă energia să radieze în jos spre centrul gâtului. Cu puterea minţii/ochiului, fă o spirală din energie sau roteşte o sferă de qi aici de 36 de ori în fiecare direcţie. Inspiră şi expiră în centrul gâtului, folosind cuvântul *qi* pentru a-i intensifica energia. Repetă de 3-9 ori.
3. Coboară mâna stângă la centrul inimii şi atinge punctul cu vârfurile a trei degete. Lasă energia să se reverse în punctul inimii. Cu puterea minţii/ochiului, fă o spirală din energie sau roteşte o sferă de qi de 36 de ori în fiecare direcţie. Inspiră şi expiră în punctul inimii, folosind cuvântul *qi* pentru a-i intensifica energia. Repetă de 3-9 ori (fig. 6.8).
4. Coboară mâna stângă la punctul plexului solar şi atinge punctul cu vârfurile a trei degete. Lasă energia să se reverse în punctul plexului solar. Cu puterea minţii/ochiului, fă o spirală din energie sau roteşte o sferă de qi de 36 de ori în fiecare direcţie. Inspiră şi expiră în punctul plexului solar,

folosind cuvântul *qi* pentru a-i spori energia. Repetă de 3-9 ori.

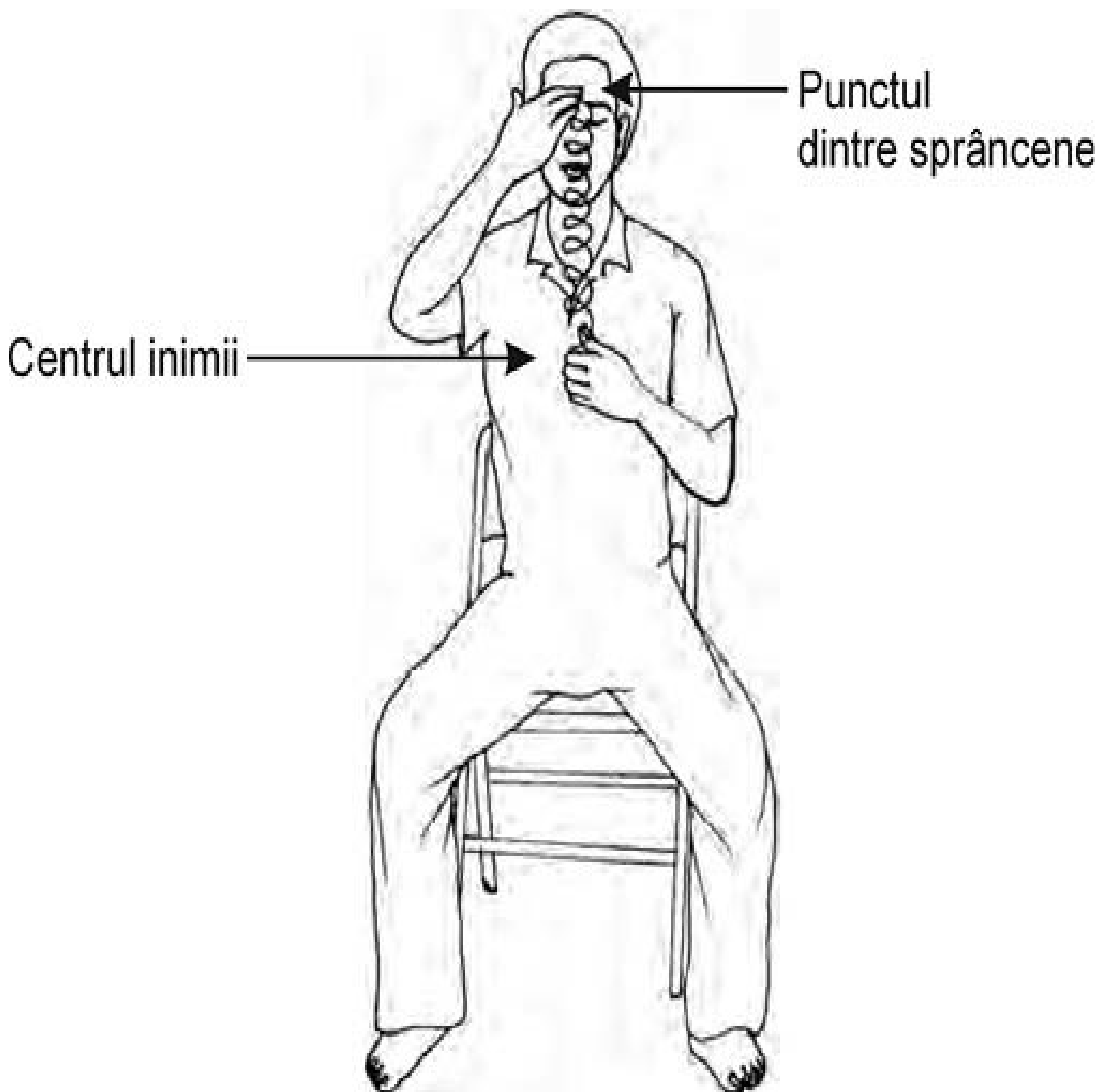


Figura 6.8. *Punctul dintre sprâncene şi centrul inimii*

5. Lasă energia să se întoarcă la ombilic. Cu puterea minţii/ochiului, fă o spirală din energie sau roteşte o sferă de qi de 36 de ori în fiecare direcţie. Inspiră şi expiră în punctul ombilicului, folosind cuvântul *qi* pentru a-i spori energia (fig. 6.9). Repetă de 3-9 ori sau mai mult dacă este nevoie, simţind pulsaţia în spatele ombilicului. Dacă întâmpini dificultăţi când trebuie să coboare energia de la punctul din creştetul capului la ombilic, utilizează mâinile ca pentru a mângâia blând energia în jos. Repetă mişcările de mângâiere până simţi că ai coborât în ombilic tot excesul de

energie din cap, gât sau piept, ori o energie blocată.

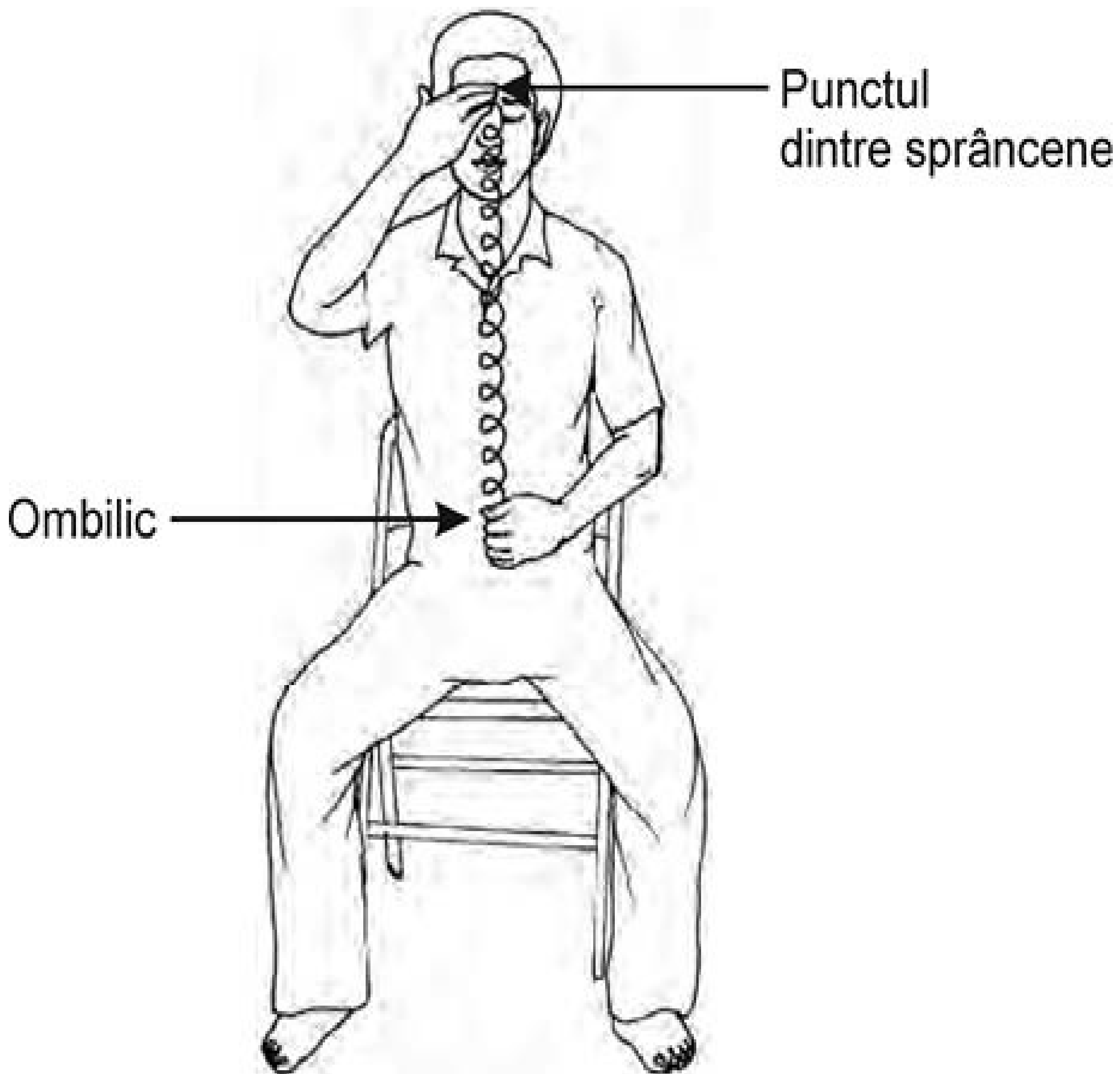


Figura 6.9. *Punctul dintre sprâncene şi ombilicul*

Figura 6.10. *Utilizează puterea minţii/ochiului/inimii pentru a dirija fluxul de qi în Orbita Microcosmică*

6. Aici poţi fie să închei etapa activă, yang, a meditaţiei, fie să continui ghidarea circulaţiei energiei prin Orbita Microcosmică de câte ori doreşti (fig. 6.10).



Etapa yin: odihna în qi-ul originar

1. Odihneşte-te. Relaxează-ţi pur şi simplu mintea şi trupul. Găseşte punctul neutru în centrul corpului. Poate fi în ombilic, în inimă sau în cap, oriunde ţi se pare cel mai neutru. Fii pur şi simplu acolo. Nu fă decât să absorbi roadele circulării energiei de-a lungul Orbitei Microcosmice

şi ale echilibrării fluxului de qi.

2. Permite energiei să facă ce doreşte. Şi-ar putea inversa direcţia; ar putea curge spre alte zone ale corpului; poate corpul va tremura sau va vibra; este posibil să auzi sunete acute. Petrece 5-10 minute în această etapă, dându-ţi posibilitatea de a culege roadele circulaţiei de-a lungul Orbitei Microcosmice: o stare de pace interioară, calm şi claritate. Lasă corpul fizic să se dizolve în qi-ul originar, odihnindu-te în starea de vid, fără să faci niciun fel de efort.



Încheierea meditaţiei

1. Când eşti pregătit să termini şedinţa, adu energia în ombilic şi las-o să se întoarcă în zona din spatele ombilicului şi în faţa rinichilor, pentru a-ţi reîncărca forţa originară (fig. 6.11). Fă o spirală din energie sau roteşte un simbol tai chi în jurul ombilicului de 36 de ori spre exterior şi de 24 de ori spre interior (bărbaţii rotesc în sensul acelor de ceasornic spre exterior şi în sens contrar acelor de ceasornic spre interior; femeile rotesc în sens contrar acelor de ceasornic spre exterior şi în sensul acelor de ceasornic spre interior).
2. Odihneşte-te un moment şi bucură-te de sentimentul plăcut de pace pe care l-ai creat în timpul meditaţiei. Acum, că ai îndepărtat tensiunile fizice şi mentale, poţi simţi spaţiul cuprinzător din corpul şi mintea ta.
3. Încheie cu un automasaj qi.

Stochează qi-ul în ombilic
şi în zona forţei originare.

Adună qi-ul
în şi în jurul ombilicului.

Figura 6.11. *Adună şi stochează qi-ul în ombilic*

4. Ridică-te încet şi ia cu tine acest sentiment în toate activităţile. Oricând începi să te simţi rău sau stresat, readu mintea şi respiraţia în centru. Exersând sistematic, vei putea regăsi oricând acest sentiment plăcut.

Modalităţi alternative de a deschide Orbita Microcosmică

Vom descrie acum alte câteva metode de a circula qi-ul de-a lungul Orbitei Microcosmice de bază. Dacă preferi, poţi folosi oricare dintre aceste metode, fie în paralel cu, fie în locul metodelor care utilizează puterea minţii/ochiului şi atingerea cu mâna pentru a intensifica senzaţia sau deplasarea qi-ului de-a lungul Orbitei. Paşii preliminari şi finali sunt aceiaşi ca pentru meditaţia precedentă.

Utilizarea respiraţiei cu inspiraţie scurtă sau lungă

Respiraţia cu inspiraţie scurtă combină puterile minţii/ochiului/inimii şi ale respiraţiei pentru a deschide centrii. Cei care nu îşi pot ţine respiraţia pentru o serie de inspiraţii scurte ar trebui să recurgă la celelalte metode până îşi perfecţionează această capacitate. Este o metodă bună dacă simţi că nivelul energiei este scăzut sau dacă vrei pur şi simplu să stimulezi mai puternic fluxul de qi. Nu inspira scurt dacă ai o stare emoţională de nelinişte sau de hiperactivitate.

Dacă eşti neliniştit, inspiră lung pentru a calma energia în timp ce o dirijezi de-a lungul Orbitei Microcosmice. În acest caz, inspiri tot atâtea secunde câte expiri. Dacă eşti foarte neliniştit sau trebuie să-ţi eliberezi o emoţie înăbuşită, poţi lungi expiraţia.

Avertisment: Persoanele cu probleme de plămâni şi inimă, glaucom, tensiune arterială mare, hemofilie, arterioscleroză, insomnie, dureri de cap sau alte afecţiuni grave nu trebuie să inspire scurt, ci să testeze metoda cu inspiraţii lungi pentru perioade scurte de respiraţie foarte domoală, asigurându-se că aceasta nu stimulează în exces.

Pentru a realiza Orbita Microcosmică prin inspiraţii scurte sau lungi, se începe cu aceiaşi paşi pregătitori: încălziri qi gong, cele Şase Sunete Vindecătoare, poziţie stabilă şezând, Surâsul Interior şi Încălzirea Cuptorului.



Orbita Microcosmică prin inspiraţie scurtă sau lungă

1. Concentrează-te asupra ombilicului. Inspiră uşor de şase ori scurt fără să expiri, simţind că tragi energie din *dan-tien*-ul inferior în sus pentru a încărca ombilicul. Ţine-ţi respiraţia în timp ce faci o spirală de energie sau o roteşti în ombilic folosind puterea minţii/ochiului. Apoi expiră, odihneşte-te şi reţine energia respiraţiei în ombilic. Repetă de 3-9 ori. (La început este posibil să tragi aer de până la 6 ori în fiecare punct. După o vreme este posibil să ai nevoie doar de 1-3 guri de aer pentru activarea fiecărui punct şi să treci la următorul punct fără să expiri, dacă te simţi în largul tău. Pe măsură ce te perfecţionezi, poţi ajunge să acoperi mai multe puncte dintr-o singură inspiraţie.)

   Avertisment: Ai grijă să expiri oricând nu te simţi bine sau când rămâi fără aer. Rezultatele practicii nu se îmbunătăţesc dacă te forţezi să-ţi ţii respiraţia mai mult! Nu te forţa; rămâi relaxat şi confortabil.
2. Conştientizează-ţi centrul sexual. Inspiră de şase ori scurt pentru a trage energia din ombilic în centrul sexual, făcând o spirală de energie în centrul sexual cu fiecare gură de aer.

   Expiră, odihneşte-te şi repetă de 3-9 ori.
3. Continuă în acelaşi mod în perineu, în sacrum, în Poarta Vieţii, în T11 (opţional în T5 şi în C7), în Perna de Jad şi în creştetul capului. De fiecare dată vei inspira energie în punctul asupra căruia te concentrezi, trăgând qi din punctul anterior (fig. 6.12).
4. Acum coboară energia expirând în reprize scurte, din creştetul capului spre al treilea ochi, spre cerul-gurii, centrul gâtului, centrul inimii, plexul solar şi din nou în ombilic (fig. 6.13). Inspiraţia în reprize scurte este opţională la coborârea energiei. Dacă doreşti, poţi utiliza tehnica spiralării cu mintea/ochii sau una sau mai multe expiraţii în fiecare punct al canalului frontal descendent.
5. Poţi folosi inspiraţia lungă imediat după câteva runde de inspiraţie scurtă sau o poţi utiliza separat. Este foarte simplu: inspiră din perineu în sus, pe coloana vertebrală, până în creştetul capului, pe o singură inspiraţie lungă, lentă, profundă. Apoi expiră din creştetul capului în jos, pe canalul frontal, până la ombilic şi perineu. Repetă 6-9 cicluri, după care odihneşte-te şi observă-ţi qi-ul circulând de-a lungul Orbitei.
6. Repetă paşii 2-5 de câte ori doreşti. După câteva cicluri ale Orbitei este posibil să constaţi că nu mai trebuie să te bazezi pe respiraţia cu inspiraţie scurtă sau lungă, pe realizarea spiralei de qi sau pe rotirea unei sfere de qi; energia va circula singură sau îndrumată blând de minte.
7. Când eşti gata să închei, adu energia înapoi la ombilic. Odihneşte-te în stadiul meditativ yin, la fel ca la meditaţia precedentă.

   Încheiere: Strânge şi colectează energia în ombilic şi foloseşte automasajul qi la fel ca în meditaţia anterioară.

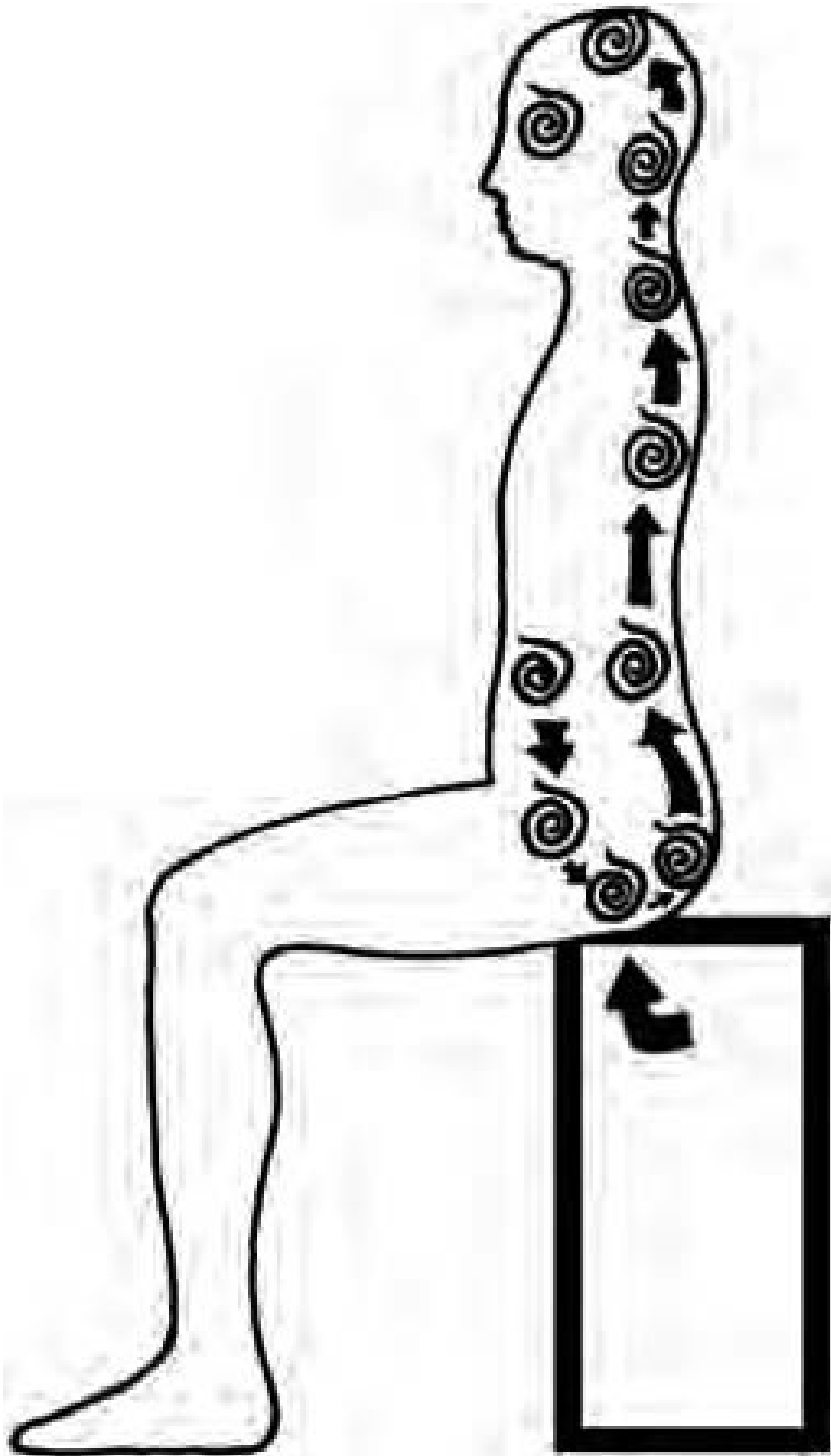


Figura 6.12. *Respiraţia cu inspiraţie scurtă ghidează fluxul de qi de la ombilic în jos, spre perineu, şi în sus, până în creştetul capului*

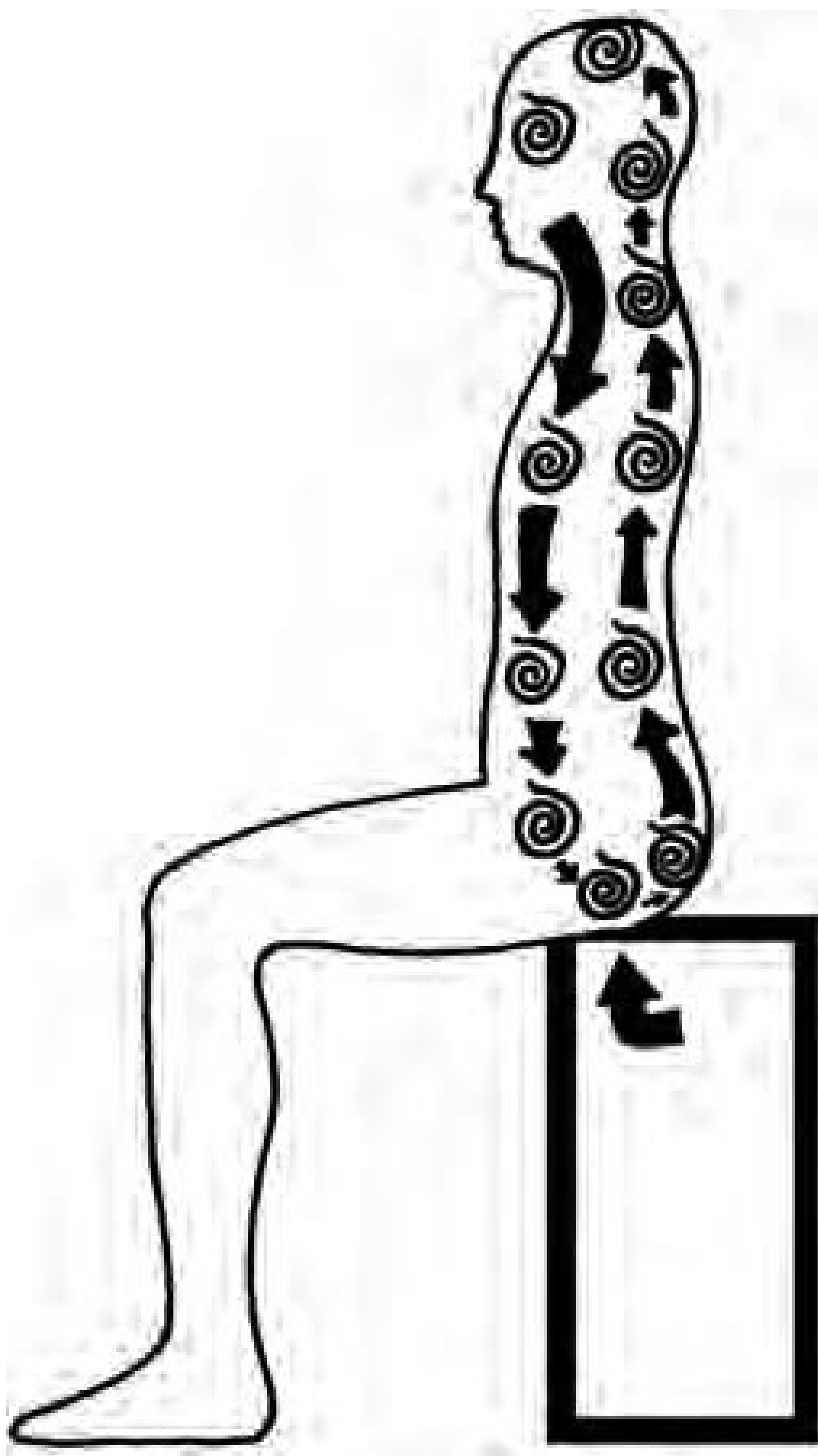


Figura 6.13. *Respiraţia cu inspiraţie scurtă sau lungă ghidează fluxul de qi de-a lungul Orbitei Microcosmice*

Menţinerea palmelor deasupra punctelor Orbitei Microcosmice

Această metodă acţionează asupra aurei câmpului tău energetic. În toate celelalte privinţe este aceeaşi cu tehnica atingerii punctelor.

Pregăteşte-te ca pentru meditaţiile anterioare.



Orbita Microcosmică în câmpul energetic

1. Adu palmele deasupra ombilicului, orientate spre corp, la o distanţă de 5-15 cm de ombilic. Ţine-le aşa până simţi energia radiind din centrul palmelor în ombilic. Centrul palmelor este conectat energetic cu inima (fig. 6.14).
2. Coboară ambele palme astfel încât să acoperi centrul sexual (fig. 6.15).
3. Du palma stângă deasupra sacrumului. Palma dreaptă rămâne la nivelul centrului sexual (fig. 6.16).
4. Du ambele palme de-a lungul circuitului Orbitei Microcosmice, oprindu-te în dreptul centrilor Poarta Vieţii, Perna de Jad, creştetul capului, al treilea ochi, cerul-gurii, gâtul, inima, plexul solar şi ombilic. Opreşte-te suficient timp asupra fiecărui punct pentru a-i simţi pulsaţia şi vibraţia (fig. 6.17-6.21).
5. Repetă paşii 1-4 de câte ori doreşti.

Încheiere: Colectează energia în ombilic şi fă un automasaj qi ca în cazul meditaţiei precedente.



Figura 6.14. *Palmele deasupra centrului ombilical*



Figura 6.15. *Palmele deasupra centrului sexual*



Figura 6.16. *Palma dreaptă deasupra centrului sexual şi palma stângă deasupra sacrumului*



Figura 6.17. *Palmele deasupra Porţii Vieţii*



Figura 6.18. *Palma dreaptă deasupra bazei craniului şi palma stângă deasupra punctului dintre sprâncene*



Figura 6.19. *Palmele deasupra creştetului capului*

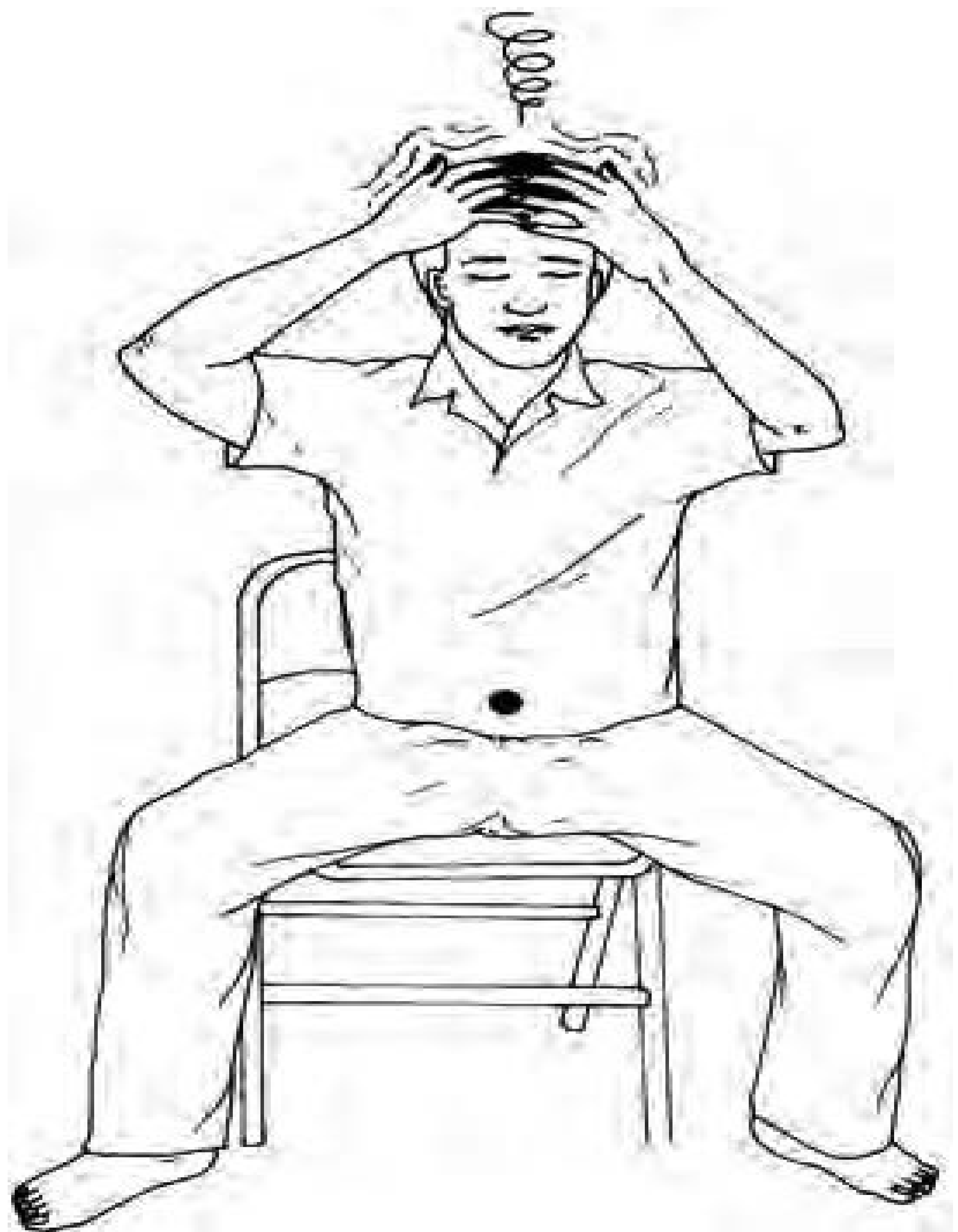


Figura 6.20. *Palmele deasupra punctului dintre sprâncene*

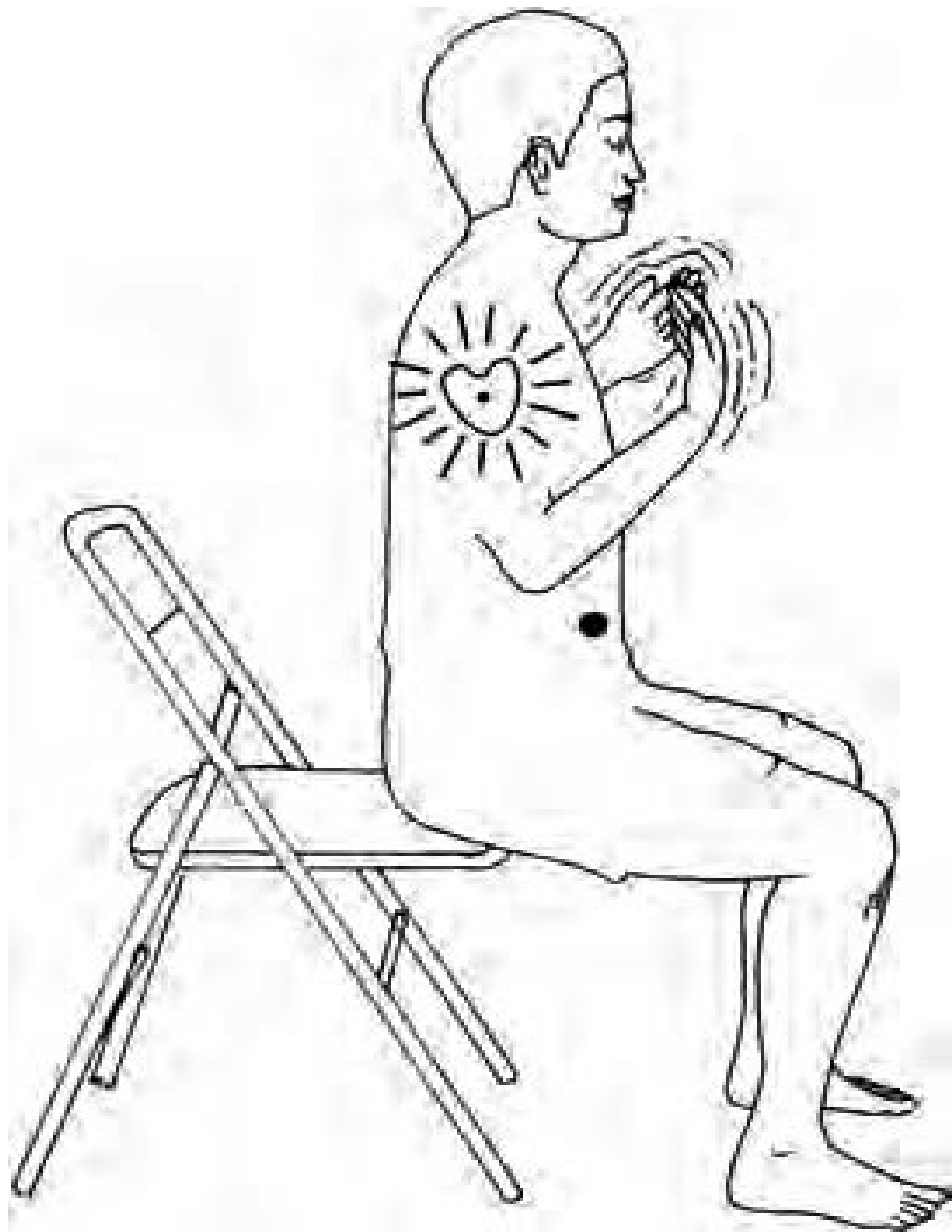


Figura 6.21. *Palmele deasupra inimii*

Balansarea înainte şi înapoi pentru activarea canalelor frontal şi posterior

Această metodă implică mişcarea corpului ca şi cum te-ai afla într-un balansoar. Te laşi pe spate în timp ce energia urcă pe Canalul Conducător şi te laşi în faţă când coboară pe Canalul Concepţiei.

Pregăteşte-te la fel ca înainte.



Orbita Microcosmică prin balansare

1. Conştientizează-ţi ombilicul în timp ce inspiri.
2. Expiră lent şi profund, lăsându-ţi simultan trunchiul în faţă şi direcţionând energia din ombilic în jos, la perineu.
3. Inspirând lent şi profund, lasă-te pe spate şi ridică uşor energia de-a lungul coloanei vertebrale până în creştetul capului.
4. Expiră lent, lăsându-te în faţă, şi ghidează energia în jos de-a lungul canalului frontal, până la perineu.
5. Repetă paşii 3 şi 4 de câte ori doreşti.
6. Când eşti gata să închei meditaţia, expiră, lăsându-te în faţă, şi readu energia la ombilic.

Încheiere: Colectează energia în ombilic şi efectuează automasajul qi la fel ca la meditaţia anterioară.

Realizarea Orbitei Microcosmice cu ajutorul respiraţiei interne înseamnă să dirijezi qi-ul doar cu ajutorul minţii şi al intenţiei. Respiră natural şi lasă qi-ul să se mişte în ritmul lui. Nu trebuie să coordonezi mişcarea qi-ului cu respiraţia.

Realizarea Orbitei Microcosmice cu ajutorul respiraţiei interne este o modalitate mai avansată de practică. Vei constata probabil că această metodă funcţionează mai uşor după ce practici o vreme tehnicile expuse anterior. De fapt, după ce exersezi celelalte tehnici, este posibil să evoluezi spontan şi firesc la metoda respiraţiei interne.

Clănţănirea din dinţi şi apăsarea limbii pe cerul-gurii

Am utilizat deja această metodă în prima meditaţie şi o menţionăm aici pentru a sublinia că este o tehnică specială care facilitează conectarea părţii superioare a Punţii Coţofenei de pe cerul-gurii, locul unde converg Canalul Conducător şi Canalul Concepţiei. Odată ce ai învăţat să conectezi cele

două canale, te poţi descurca şi fără această metodă.



Conectarea Punţii Coţofenei

1. Dacă întâmpini dificultăţi în coborârea qi-ului de la al treilea ochi la cerul-gurii, atinge cerul-gurii cu vârful limbii. Presează limba pe cerul-gurii, apoi diminuează tensiunea. Repetă de 9-36 de ori şi simte sarcina electrică trecând din cerul-gurii în limbă.
2. Clănţăneşte uşor din dinţi de 18-36 de ori, apoi încleştează-i şi relaxează-i. Exerciţiul creează o vibraţie în oase şi activează măduva pentru a facilita deplasarea qi-ului prin materia mai densă a oaselor. Lasă energia să radieze în cerul-gurii.

Nu uita să nu clănţăneşti prea tare din dinţi dacă ai multe plombe!

Culorile şi vizualizarea

Prin această metodă trezim cu adevărat lumina vindecătoare. În general, ea nu se aplică în meditaţia Orbitei Microcosmice de bază, dar va fi utilizată pe larg în capitolele următoare. Te vei conecta la frecvenţele luminii qi-ului ceresc, ale qi-ului Pământului şi ale qi-ului cosmic pentru a-ţi amplifica, energiza şi lărgi Orbita Microcosmică.

Rezumat

Rămâi la nivelul deschiderii şi dirijării qi-ului de-a lungul Orbitei Microcosmice cel puţin două săptămâni înainte de a trece la practicile avansate expuse în capitolele următoare. Nu uita că toate practicile prezentate în continuare sunt variaţii ale practicii de bază din acest capitol. Petrece cât timp este nevoie pentru a trezi pe deplin şi a simţi cu adevărat energia qi-ului originar şi pentru a învăţa să îi percepi circulaţia prin Canalul Conducător şi Canalul Concepţiei. Nu te grăbi să treci mai departe. Trebuie să-ţi faci funcţional circuitul energetic de bază înainte de a lucra cu practicile care îţi intensifică energia fundamentală.

Deşi meditaţia este simplă, beneficiile sunt uimitoare. Exersând cu regularitate, mintea îţi va deveni mai calmă şi mai liniştită, iar corpul ţi se va simţi minunat şi sănătos. Adesea, durerile cronice şi suferinţele dispar şi numeroase persoane experimentează

vindecarea la diverse niveluri.

Aceste afirmaţii pot părea exagerate, însă nu este nevoie de un act de credinţă pentru a constata dacă beneficiile sunt sau nu reale. Dovada stă în experienţa proprie; rezultatele vorbesc de la sine. Pe măsură ce înveţi să-ţi controlezi forţa vitală, îţi vei îmbunătăţi treptat întreaga existenţă fizică. Dacă te deschizi în faţa energiilor universului şi le dirijezi în corp, în cele din urmă vei trăi experienţa unei legături universale cu toate lucrurile.



Energia telurică şi Orbita Microcosmică

Lucrul cu energia pământului

Qi-ul este ca energia electrică. De fapt, anumite studii occidentale moderne sugerează că qi-ul ar putea fi forţa bioelectrică ce dirijează orice formă de viaţă şi toate mişcările din corp. Când începi să practici redirecţionarea qi-ului cu ajutorul minţii/ochilor/inimii, al exerciţiilor yoga, al poziţiilor qi gong sau al unor mişcări speciale, curentul de qi poate deveni foarte puternic. Mintea/ochii/inima pot aduna şi focaliza qi-ul aşa cum o lupă poate aduna şi focaliza razele soarelui, concentrând şi intensificând energia. „Cuplarea" energiei corpului creează necesitatea împământării – altfel pot apărea probleme serioase. Energia terestră pe care o atragem este stabilizatoare şi yin. Putem trimite excesul de energie yang şi de energie bolnavă în pământ. De asemenea, putem absorbi energia terestră rece, yin şi vindecătoare a pământului direct în corp.

Cum funcţionează împământarea

Energia electrică este puternică şi trebuie manevrată prudent şi cu respect. Electricitatea activează aproape toate facilităţile lumii moderne, de la bujiile şi bateriile auto la computere, becuri, cuptoare, frigidere şi aparate de aer condiţionat. Electricitatea este extraordinar de utilă, însă ne poate vătăma sau ucide dacă încălcăm regulile şi prevederile de siguranţă.

Una dintre cele mai importante reguli este: cu cât mai mare este voltajul, cu atât creşte necesitatea împământării. Nu toate aparatele cu voltaj mic necesită împământare, dar echipamentele de voltaj înalt, ca maşinile de spălat, uscătoarele, uneltele electrice şi echipamentele grele au invariabil împământare.

Qi-ul nostru funcţionează într-un mod asemănător. În viaţa de zi cu zi a celor mai mulţi dintre noi, „împământarea qi-ului" este benefică, dar nu esenţială. Când o persoană efectuează exerciţii care focalizează, direcţionează şi măresc fluxul de qi, împământarea este un factor critic pentru menţinerea siguranţei şi echilibrului practicii. Fără împământare, practicantul ar putea suferi numeroase efecte secundare negative din cauza practicilor energetice.

Qi-ul, la fel ca electricitatea, tinde să devină mai fierbinte, sau mai yang, pe măsură ce creşte în intensitate. Din contra, energia pământului este răcoroasă şi yin. Când ne conectăm fluxul energetic la cel al pământului, putem descărca excesul de energie yang în pământ. De asemenea, putem absorbi energia rece şi yin a pământului direct în corp, pentru a tonifia yin-ul rinichilor şi a-l combina cu qi-ul nostru fierbinte ca să-l răcim sau să-l echilibrăm. Se aseamănă cu potrivirea temperaturii apei din cadă: dacă apa este prea fierbinte, adăugăm mai multă apă rece; dacă este prea rece, mai adăugăm apă fierbinte. Dacă ne menţinem astfel energia în echilibru, putem manevra şi circula eficient şi sigur cantităţi mai mari de qi.

După cum motoarele mari şi puternice au mai mulţi cilindri şi consumă mai multă energie, şi noi putem să devenim mai productivi, să ne creştem potenţialul spiritual dezvoltându-ne capacitatea de a manipula cantităţi mai mari de qi.

Pământul însuşi atrage energii din surse exterioare (fig. 7.1). La nivelurile mai avansate ale practicilor din sistemul vindecării prin Tao, poţi învăţa să atragi qi din aceleaşi surse externe – Soarele, Luna, stelele, cele Cinci Elemente sau Cinci Forţe Mari ale Cerului şi Pământului –, ca şi din copacii, plantele şi animalele de pe Pământ. Atragerea, absorbirea şi digerarea acestui qi extern fortifică în mare măsură corpul energetic şi este foarte benefic în viaţa din prezent şi în cea viitoare. Pentru toate aceste practici trebuie să înveţi cum să-ţi faci împământarea şi cum să conservi, să echilibrezi şi să transformi diversele tipuri de qi inerente corpului, inclusiv energia emoţională şi sexuală, înainte de a încerca să manevrezi cantităţi mari de qi provenite din surse exterioare.

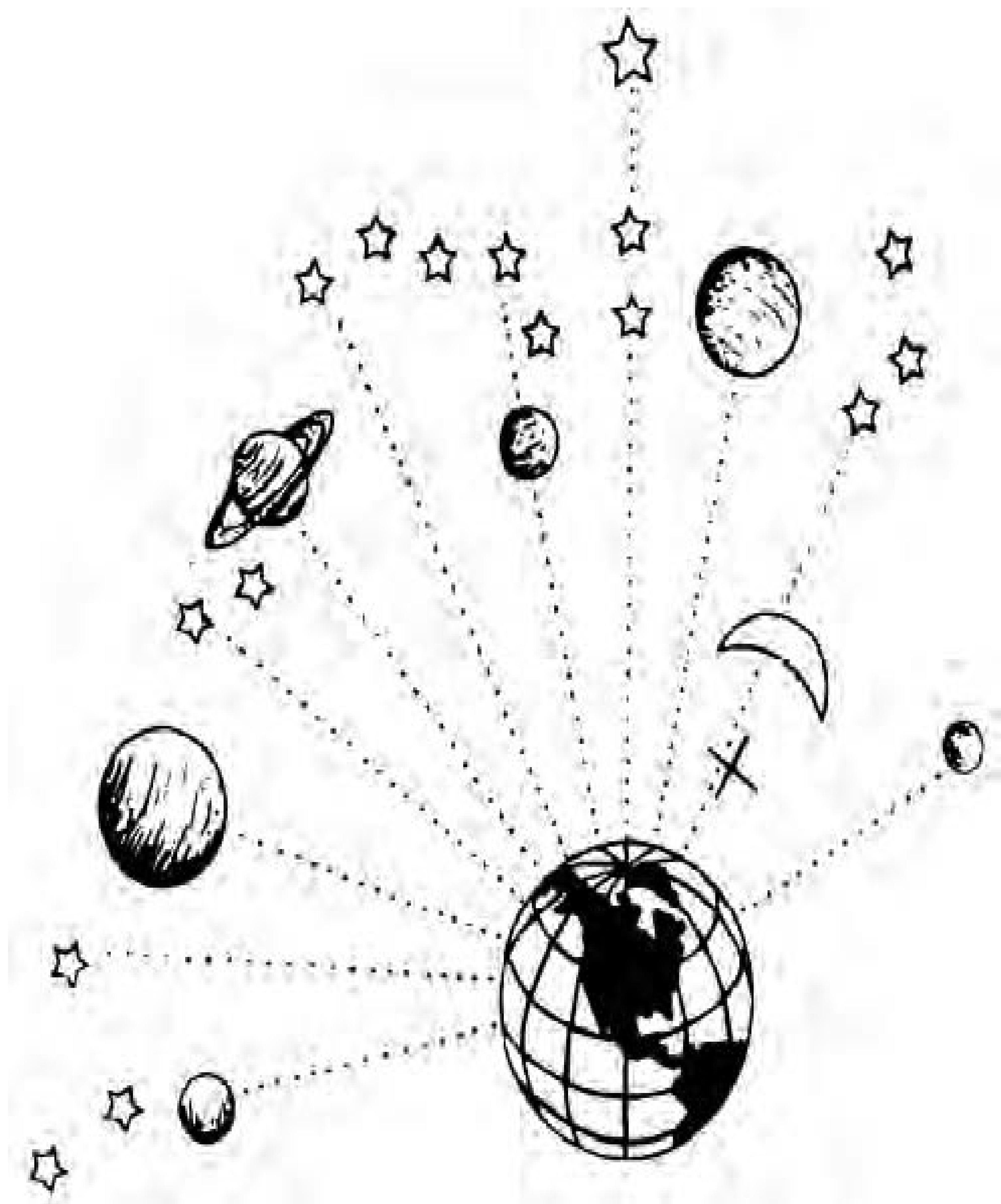


Figura 7.1. *Galaxia furnizează Pământului energiile de care are nevoie pentru a se reîncărca. (Însă când îi secătuim resursele, Pământul îşi pierde capacitatea de reîncărcare.)*

Efecte secundare ale practicilor energetice fără împământare

Psihoza kundalini

Dintre numeroasele efecte secundare ale practicilor fără împământare, unul dintre cele mai comune este „psihoza *kundalini*” (cunoscută şi ca sindromul *kundalini*) (fig. 7.2). Psihoza *kundalini* apare atunci când prea mult qi fierbinte sau yang se năpusteşte în sus pe coloana vertebrală (sau pe Canalul Psihic drept ori stâng) până la creier şi se blochează în el. Simptomele includ căldură intensă şi/sau presiune la nivelul capului sau inimii, halucinaţii vizuale şi auditive, paranoia, dezorientare, gândire obsesivă şi insomnie. Simptomele pot persista zile şi săptămâni la rând sau chiar mai mult.

La unele persoane, psihoza *kundalini* a apărut spontan, fără ca individul să fi efectuat vreo practică energetică. Alţii au activat-o accidental prin consumul de droguri recreaţionale. Există şi persoane care au declanşat-o ca urmare a practicilor de meditaţie care nu pun accentul pe circulaţia energetică echilibrată. Hakuin Zenji, părintele şcolii japoneze Rinzai a budismului Zen, a scris în celebra lui carte *Ceainicul ornamentat* despre „boala Zen” care îi afecta frecvent pe călugării lui şi a fost cât pe ce să-l răpună şi pe el însuşi. În cele din urmă, Hakuin a apelat la un pustnic taoist pentru a găsi un remediu.

Energia se aglomerează în creier,
cauzând o supraîncălzire ce poate
provoca halucinaţii.



Figura 7.2. *Psihoza* kundalini

În zilele noastre, de obicei persoanele afectate de psihoza *kundalini* nu ştiu ce anume le cauzează problema şi sunt diagnosticate frecvent drept psihotice. Multe au fost internate în spitale de psihiatrie şi tratate, de obicei fără succes, cu medicamente puternice şi psihoterapie. Întrucât rădăcina acestei tulburări este de fapt energetică, cel mai eficient remediu pentru psihoza *kundalini* este coborârea energiei din cap înapoi la ombilic sau în tălpi. Acest lucru se poate realiza prin deschiderea Orbitei Microcosmice.

Energia se aduce în jos mult mai uşor dacă înveţi tehnicile de împământare. Energia pământului, yin şi magnetică, facilitează atragerea energiei în jos. De asemenea, poţi trage energia pământească yin în sus; asta răceşte căldura din cap şi sporeşte puterea yin a rinichilor. Rapiditatea şi eficienţa remediului pot fi spectaculoase. Adeseori simptomele sunt atenuate aproape imediat, iar vindecarea completă se poate realiza în 2-3 săptămâni, uneori chiar şi în câteva zile.

Alte efecte secundare

Printre alte probleme ce pot surveni din cauza lipsei împământării se numără supraîncălzirea, tensiunea arterială mare, durerile de cap, palpitaţiile cardiace sau aritmia, lipsa de concentrare asupra detaliilor vieţii, distragerea sau o stare generală de neatenţie. De obicei, toate aceste simptome pot fi prevenite eficient prin tehnica simplă a deschiderii Orbitei Microcosmice şi învăţând cum să ne conectăm la energia Pământului-mamă (fig. 7.3).

Este posibil ca atunci când deschizi pentru prima oară Orbita Microcosmică să fie nevoie să practici mai mult pentru a ventila energiile în exces sau energiile emoţionale negative care tind să se blocheze în inimă sau în cap.

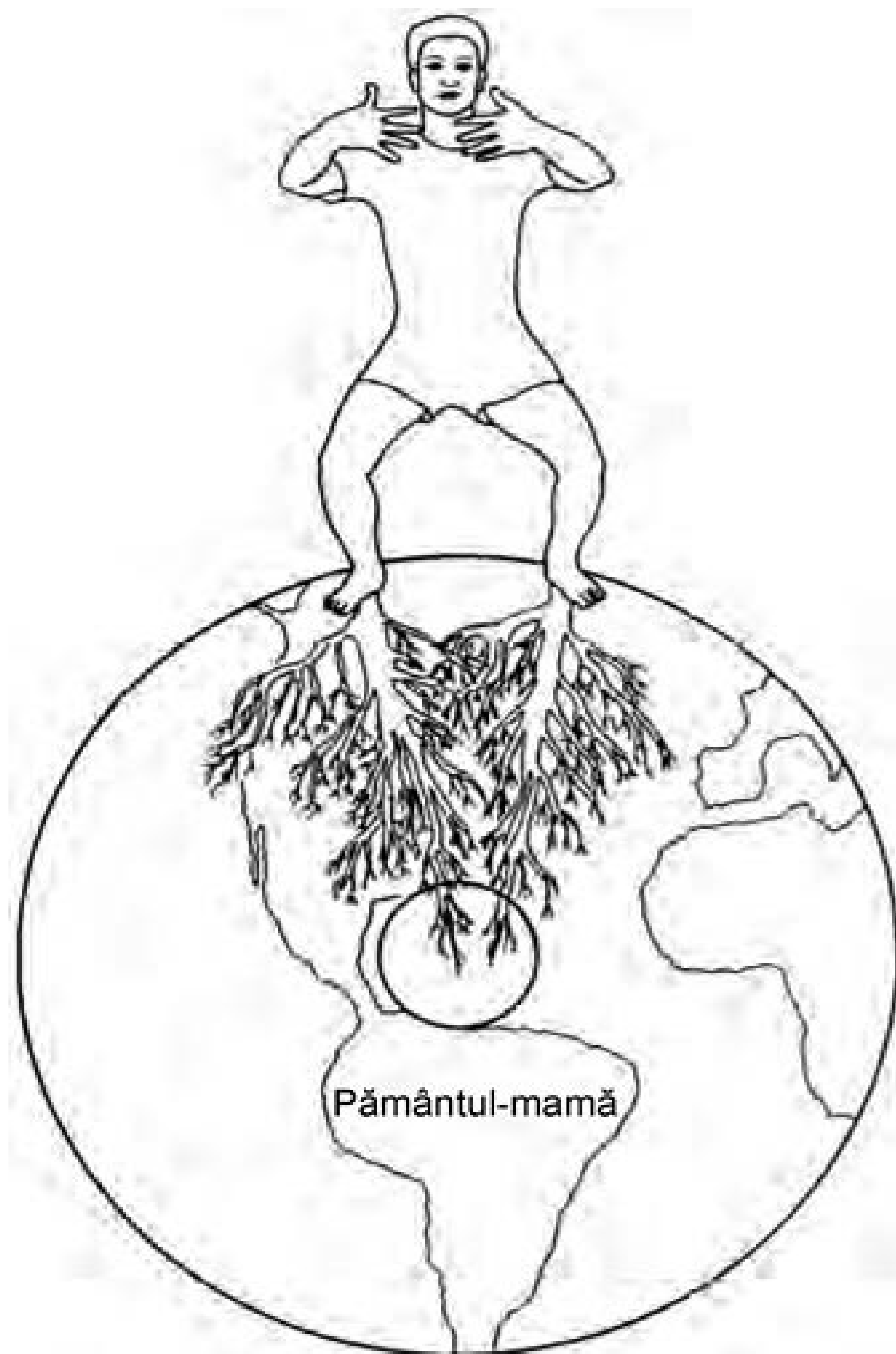

Pământul-mamă

Figura 7.3. *Înrădăcinarea în energia pământului-mamă*

Conectarea la energia pământului: antrenament pentru împământare

În mod tradiţional, adepţii taoismului au pus accent pe o abordare holistă pentru dobândirea armoniei în viaţă. Un taoist nu va practica exclusiv meditaţia; practica sa va fi consolidată de exerciţii qi gong şi/sau de arte marţiale, un regim alimentar adecvat, un stil de viaţă liniştit şi un mediu sănătos. Taoiştii au ştiut dintotdeauna că măiestria în meditaţie este perfecţionată şi consolidată de antrenamentul în artele marţiale ca tai chi, hsing-yi şi pa-kua-chuan, iar antrenamentul în arte marţiale este îmbunătăţit şi completat, la rândul lui, de practica qi gong. Toate acestea sunt pietre importante în construirea unei temelii solide pentru o viaţă lungă şi pentru dezvoltarea spirituală.

Împământarea şi meditaţia Orbitei Microcosmice

În sistemul Tao Universal începi învăţând cum să te conectezi la energia Pământului prin meditaţia Orbitei Microcosmice. Primul stadiu este deschiderea circuitului fundamental al Canalului Conducător şi al Canalului Concepţiei. În toate practicile ulterioare aduci mai mult qi în Orbita Microcosmică fie prin Elixirul Interior, fie prin Elixirul Exterior. Din motivele menţionate deja, este extrem de important ca prima legătură pe care o faci să fie cea cu Pământul-mamă. Evită să deschizi conexiuni cu Energia Cerească până nu stăpâneşti împământarea.

În practicarea Orbitei Microcosmice, medităm întotdeauna stând pe scaun, cu tălpile ferm pe sol. Gamba şi laba piciorului sunt cele mai bune căi de împământare pentru a ne conecta la energia pământului. Învăţăm să percepem senzaţia răcoroasă, albastră, delicată, yin, blândă şi bună a energiei Pământului-mamă în mod pasiv în timp ce urcă prin tălpi şi picioare şi pătrunde în Orbita Microcosmică la nivelul perineului. Chiar dacă te afli într-o cameră situată la cel mai de sus etaj al unei clădiri, te vei putea împământa prin clădire – deşi contactul direct cu pământul real oferă cea mai bună legătură. Materialele organice precum lemnul transmit o varietate mai caldă de qi decât un material ca cimentul, ce are o energie rece şi poate fi epuizant. Aura Pământului este atât de mare, încât nici nu ne gândim la ea; înotăm în ea tot timpul. Ne putem conecta la ea chiar şi când zburăm cu avionul.

Apoi lăsăm energia Pământului-mamă să urce pe Canalul Conducător până la ceafă, la glanda pineală şi în creştetul capului (*bai-hui*) şi la punctul corespondent din centrul creierului, talamusul. Creştetul capului este cea mai yang parte a corpului, deoarece se află cel mai aproape de Cer (yang). Energia ascendentă a Pământului, yin, ajută la răcirea, echilibrarea, relaxarea şi la reîmprospătarea creierului yang, care munceşte din greu.

Pe măsură ce traseele Orbitei Microcosmice se deschid şi putem primi şi dirija cu mai multă uşurinţă energia yin a Pământului, suntem pregătiţi să ne deschidem către alte energii, mai yang, încrezători că suntem împământaţi suficient de bine ca să le primim în siguranţă.

În Biblie, primul om se numea Adam. Numele *Adam* înseamnă „făptură a pământului". Taoiştii nu au fost singurii care au recunoscut legătura noastră cu pământul! Apartenenţa la pământ este parte a dreptului dobândit prin naştere, indiferent de religia sau filosofia noastră. Prin urmare, nu trebuie să ne temem niciodată că vom absorbi prea multă energie telurică.

Pământul-mamă şi reciclarea: Pământul şi elementele sale naturale au o capacitate unică de a

se recicla şi de a-şi reîncărca energiile. Apa murdară se evaporează şi devine apă curată. Copacii absorb dioxid de carbon, nociv pentru noi, şi îl transformă în oxigenul de care avem nevoie. Reziduurile umane şi animale pot fi transformate în îngrăşământ şi utilizate pentru hrănirea unei vieţi noi.

Extracţia minereurilor din pământ prin minerit secătuieşte rezervele şi energia pământului. Dacă mineritul este excesiv, Pământul-mamă nu mai poate să se reîncarce complet şi se îmbolnăveşte.

În taoism, apa şi petrolul sunt considerate elemente ale sângelui Pământului-mamă. Minereurile sunt organele ei, iar pietrele preţioase sunt asemenea glandelor. Copacii ar putea fi socotite venele şi arterele Pământului. Când epuizăm unul dintre aceste elemente, Pământul-mamă nu se poate reîncărca aşa cum se cuvine cu ajutorul energiilor planetelor şi stelelor. Soarele, stelele şi planetele furnizează lucrurile de care are nevoie Pământul-mamă, atâta vreme cât deţine şi forţa de a le folosi energiile. Când secătuim energia pământului este ca şi cum am dezasambla un acumulator. Pe măsură ce Pământul-mamă îşi pierde capacitatea de a se reîncărca şi de a se recicla, rămânem treptat fără cea mai puternică sursă de vindecare.

Pământul-mamă şi vindecarea: Pământul-mamă ne poate transforma emoţiile negative şi energiile bolnave în energii hrănitoare pentru a se reîncărca. Una dintre modalităţile prin care Pământul-mamă primeşte energiile bolnave este meditaţia noastră, prin care le trimitem în jos prin perineu şi tălpi, dirijându-le cu puterea minţii/ochiului/inimii. Dacă le aruncăm afară într-o izbucnire emoţională, aceste energii nu vor face altceva decât să infecteze atmosfera până când le va prelua o altă persoană, îmbolnăvindu-se sau ieşindu-şi din minţi.

Deosebirea dintre senzaţii şi emoţii: Senzaţiile şi emoţiile nu sunt acelaşi lucru, dar există o legătură între ele. Dacă unei senzaţii negative i se permite să se acumuleze, în cele din urmă se poate transforma într-o emoţie negativă. Deosebirea este că prima poate fi controlată mai uşor decât a doua. Senzaţiile negative nestăpânite pot duce în final la o izbucnire emoţională incontrolabilă. Chiar dacă nutrim sentimente de mânie, antipatie sau neîncredere faţă de alţii, nu trebuie să le acordăm suficientă putere pentru a ne schimba starea mentală. Dacă lucrăm la transformarea senzaţiilor negative, le putem împiedica să se transforme în emoţii negative şi în posibile izbucniri. Nu este o problemă să avem senzaţii de orice tip, câtă vreme le controlăm.

Cei mai mulţi dintre noi nu înţeleg cum funcţionează acest proces. Fiecare persoană este diferită. Când reuşim să ne aplanăm neînţelegerile cu alţii, furia şi antipatia de care dăm dovadă se află sub control. Poate rămân şi ceva resentimente, dar nu trebuie să le alimentăm cu nicio energie. Dacă, în schimb, avem un acces de emoţie negativă, nu mai putem să o schimbăm, iar efectul ei asupra celor din jur creează de obicei şi mai multe probleme. Când izbucnim astfel, este ca şi cum am arunca apă clocotită peste alţii. Odată aruncată, nu o mai putem lua înapoi.

Învăţăm să simţim energiile negative: Începem practica taoistă prin a simţi diversele forme de qi din corp, de exemplu, energiile organelor şi glandelor şi energia sexuală. Unul dintre cei mai importanţi paşi în toate exerciţiile este simţul. Aici sunt incluse şi senzaţiile bune, şi cele rele. Putem încuraja senzaţiile bune pentru a ne hrăni şi a ne menţine corpul şi putem transforma senzaţiile negative prin meditaţia Surâsului Interior, a celor Şase Sunete Vindecătoare şi Orbitei Microcosmice. Taoiştii folosesc şi ochiul lăuntric pentru a observa şi a îndrepta energiile negative în jos, spre Pământul-mamă, unde pot fi transformate în forţă vitală. Persoanele care nu se antrenează să simtă şi să observe aceste energii nu pot detecta apropierea unei izbucniri emoţionale. Este posibil să nu-şi dea seama că energiile negative se acumulează şi că vor cauza o explozie emoţională. Când eliberăm într-un mod exploziv energia din spatele unei emoţii, ea nu mai este de niciun folos nici nouă, nici Pământului-mamă. Pluteşte în spaţiu, aşteptând să-i atace pe cei vulnerabili.

Oamenii ajută Pământul-mamă să se reîncarce: Oamenii sunt singurele fiinţe care pot absorbi şi utiliza în corpul lor toate resursele Pământului-mamă. Asta face din noi un factor important în vindecarea planetei, în calitate de canale pentru forţele vindecătoare. Absorbim energii de la Soare, Lună, planete şi stele. Acestea nu ne reîncarcă doar pe noi, ci ajută şi reîncărcarea Pământului. Puterea magnetică a energiei noastre sexuale atrage aceste energii, însă ne pierdem forţa originară şi energia sexuală prin prea multe ejaculări sau prin menstruaţie, reducându-ne capacitatea de a absorbi forţele cereşti. Stresul suplimentar ne slăbeşte şi mai mult capacităţile de canalizare. Blocajele interne ale fluxului de energie în corp pot împiedica Pământul-mamă să absoarbă forţele externe de care are nevoie pentru a se reîncărca.

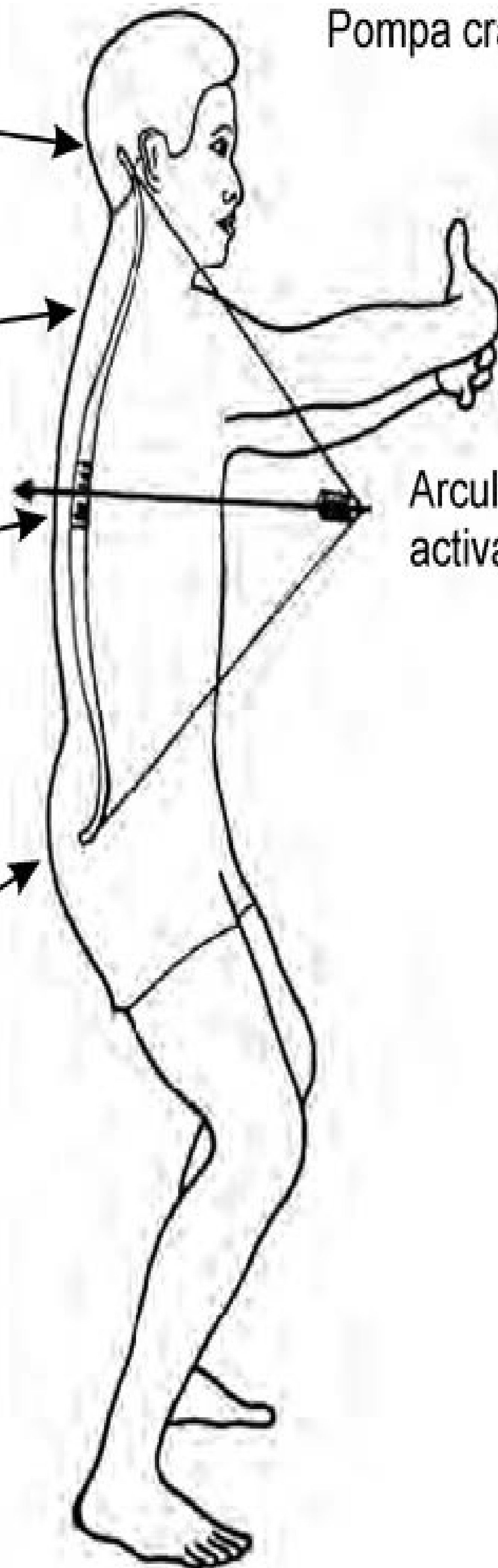
Conservarea, reciclarea şi transformarea: Practicarea meditaţiei Orbitei Microcosmice echivalează cu reciclarea. Când practici Orbita Microcosmică şi Surâsul Interior, transformi în îngrăşământ energia reziduală şi emoţiile negative din corp şi le reciclezi în energie vitală sănătoasă. Reciclarea nu se mai poate produce dacă eliberezi din corp aceste energii, risipind forţa originară şi energia sexuală. Trebuie să învăţăm cum să ne conservăm şi să ne reciclăm forţa, astfel încât să-i putem ajuta pe alţii şi Pământul-mamă.

Împământarea prin qi gong-ul Armurii de Fier I

Deşi împământarea şi absorbirea energiei pământului sunt prezentate ca o parte esenţială a meditaţiei Orbitei Microcosmice, stăpânirea artei de a ne conecta la pământ vine dintr-o practică de nivel mai avansat, qi gong-ul Armurii de Fier I (fig. 7.4).

Qi gong-ul Armurii de Fier a fost practicat iniţial pentru a conferi corpului capacitatea de a rezista la lovituri în luptă fără a fi rănit. Include diverse niveluri şi tehnici pentru atingerea acestui obiectiv. În ziua de astăzi este practicat pentru sănătate şi pentru evoluţie spirituală.

Antrenamentul qi gong-ul Armurii de Fier pune accent pe dirijarea energiei telurice prin circuitele din braţe şi din picioare ale Orbitei Microcosmice; acestea sunt cunoscute ca Marele Ciclu Ceresc sau Orbita Macrocosmică. De aceea meditaţia Orbitei Microcosmice este o condiţie prealabilă pentru studierea qi gong-ului Armurii de Fier.



Pompa craniană
Perna de Jad
C7
Arcul spinal ajută activarea pompei qi
T11
Minipompa sacrumului şi pompa sacrală

Figura 7.4. *Împingerea sacrumului şi arcuirea uşoară a coloanei stimulează activarea pompei sacrale*

În practica qi gong-ului Armurii de Fier, chiar dacă dirijezi qi-ul prin aceleaşi puncte ca în Orbita Microcosmică, qi-ul este mai dens şi mai rece. Faptul se datorează senzaţiilor energiei elementare a pământului şi apei pătrunzând prin tălpi în punctul Rinichi 1 (Izvorul Clocotior sau *yung-chuan*) şi punctul Splină 1 (pe linia mediană a degetului mare de la picior), urcând prin perineu şi intrând în coloana vertebrală.

O parte din antrenamentul Armurii de Fier implică „concentrarea" cu blândeţe a energiei la nivelul ombilicului pentru a spori forţa telurică în corp. Practicanţii învaţă să efectueze procesul concentrării cu grijă şi fără forţare. Pot stoca qi-ul Pământului în ombilic care, întrucât este zona centrală a corpului, corespunde elementului Pământ. (Cele cinci elemente ale forţei telurice sunt corelate cu cele cinci direcţii: metal/vest, apă/nord, lemn/est, foc/sud şi pământ/centru).

Creatorii qi gong-ului Armurii de Fier considerau că rezistenţa noastră la lovituri se îmbunătăţeşte dacă putem sta în picioare ca un stejar viguros, ca şi cum am fi înrădăcinaţi în pământ. Adversarilor le-ar fi greu să doboare un luptător bine înrădăcinat, iar loviturile oponenţilor vor ricoşa, întorcând forţa împotriva lor înşişi.

Pentru a deveni expert în qi gong-ul Armurii de Fier trebuie să cauţi îndrumarea unui maestru competent, apoi să înveţi cum să-ţi aliniezi perfect structura musculo-scheletală cu forţa magnetică a Pământului: gravitaţia. Vei dobândi competenţă în qi gong-ul Armurii de Fier prin exersarea zilnică a unei game de posturi verticale statice. Fiecare poziţie prezintă o variaţie energetică uşor diferită şi te învaţă un nou tip de aliniere. Învaţă, aşadar, să fii legat la pământ şi înrădăcinat într-o varietate de poziţii şi să foloseşti articulaţiile, oasele şi circuitele meridianelor pentru a pulsa forţa terestră în corpul fizic.

Pe măsură ce ajungi să stăpâneşti qi gong-ul Armurii de Fier, vei deveni tot mai sensibil la subtilităţile şi la variaţiile energiei pământului, inclusiv la vreme, geologie, puncte de forţă şi aşa mai departe, şi vei învăţa să le aplici în avantajul tău în orice situaţie, în afaceri, în viaţa de zi cu zi sau în luptă. Purtarea Armurii de Fier te face să te simţi mai încrezător şi mai greu de intimidat; vei simţi că poţi sta în picioare fiind susţinut de întregul Pământ.

Împământarea prin tai chi qi gong

Odată ce înveţi să te conectezi la energia pământului în posturile verticale statice ale Armurii de Fier, poţi progresa la practica mişcărilor tai chi qi gong. Tai chi qi gong te învaţă cum să incluzi senzaţia de înrădăcinare în pământ în mişcările din viaţa de zi cu zi (fig. 7.5).



Figura 7.5. *Prin tai chi învăţăm să ne înrădăcinăm în Pământul-mamă prin mişcare*

Structura interioară a tai chi-ului şi Orbita Microcosmică: Antrenamentul în tai chi qi gong pune accent pe „structura interioară” a tai chi-ului. Deşi toate stilurile de tai chi şi toţi maeştrii adevăraţi de tai chi o recunosc, puţine persoane o dobândesc în ziua de astăzi. Asta se întâmplă pentru că tai chi a devenit foarte popular, iar în graba de a populariza şi de a răspândi această artă, ea s-a diluat şi s-a rupt de rădăcinile sale taoiste. Majoritatea cursanţilor nu învaţă tai chi în contextul holist adevărat al taoismului, care include meditaţia, qi gong-ul şi vindecarea. Progresul este dureros de lent deoarece, din păcate, cei mai mulţi cursanţi tai chi învaţă doar o parte izolată dintr-un întreg sistem taoist: relaxarea. Deprinderea mai întâi a meditaţiei Orbitei Microcosmice şi a qi gong-ului Armurii de Fier clădeşte o temelie excelentă pentru stăpânirea cu adevărat a structurii interioare a tai chi-ului.

Până când am publicat în limba engleză prima carte despre deschiderea Orbitei Microcosmice (*Awaken Healing Energy through the Tao – Trezirea energiei vindecătoare prin Tao*), mulţi maeştri chinezi de arte marţiale îi lăsau pe discipoli să aştepte cinci sau zece ani înainte de a-i învăţa, ca pe un „secret din branşă”, Orbita Microcosmică. Cred că procesul ar trebui inversat: maestrul ar trebui să-i înveţe imediat pe cursanţi Orbita Microcosmică, apoi să utilizeze antrenamentul tai chi pentru a completa lucrul interior al meditaţiei şi pentru a-i amplifica puterea prin mişcările integrate.

Activarea pompelor de qi: Mişcările tai chi acţionează ca o pompă ce funcţionează cu încetinitorul, pulsând şi conducând fluxul de qi din pământ prin tălpi, picioare, pompa perineală şi pompa sacrală, în sus, pe coloana vertebrală până la pompa craniană şi apoi îl coboară înapoi prin partea din faţă a corpului. Mişcările circulare ale braţelor în exerciţiile de tai chi optimizează deschiderea canalelor şi fluxul de qi prin circuitele Orbitei Microcosmice din braţe şi din Canalul-Centură al formulelor Fuziunii II.

În plus, multe dintre punctele specifice pe care se pune accent în tai chi qi gong sunt aceleaşi cu cele din meditaţia Orbitei Microcosmice. De exemplu, ne aliniem constant echilibrul pe punctul Izvorul Clocotitor din tălpi şi pe călcâie şi primim forţa Pământului în trunchi prin punctul perineului (*hui-yin*). Unghiul de înclinare al sacrumului este crucial pentru a crea o intrare prin care energia să se ridice pe coloana vertebrală. Alinierea punctului T11 (*qi-chung*) este vitală pentru conectarea părţii superioare a corpului cu cea inferioară. Punctul C7 (*da-chui*) trebuie să fie deschis şi aliniat astfel încât qi-ul să se conecteze şi să circule din trunchi în braţe. De asemenea, coordonăm toate mişcările tai chi ale celor trei corpuri (fizic, energetic şi spiritual) din *dan-tien*-ul inferior (situat între centrul ombilical, Poarta Vieţii şi centrul sexual). Tratatele clasice de tai chi ne spun să „cufundăm pieptul şi să tragem spatele în sus”. Expresia este mai inteligibilă dacă ştim că „a cufunda pieptul” înseamnă să relaxăm şi să coborâm sternul, concentrându-ne pe descărcarea tensiunii nenecesare în punctul inimii, şi „a trage spatele în sus” înseamnă să aplicăm o contraforţă spre spate în punctele *da-chui* şi Perna de Jad.

De asemenea, tratatele clasice de tai chi spun: „Capul trebuie ţinut ca şi cum ar fi atârnat într-un punct de deasupra”. Asta înseamnă să aliniem punctul din creştetul capului (*bai-hui*) cu punctul perineului (*hui-yin*), astfel încât cele două puncte să se afle fără efort pe aceeaşi linie cu forţa de gravitaţie a Pământului. Când exersăm, simţim forţa universului intrând în corp prin *bai-hui* şi alungirea uşoară în sus cerută de textele taoiste clasice este un efect firesc: senzaţia te trage automat în sus.

Toate aceste detalii par tehnice, însă odată ce le înţelegi, ele devin fireşti, o parte din tine. Scopul tai chi-ului este să te înveţe cum să absorbi qi prin principalele puncte energetice, ca palmele, tălpile, perineul şi punctul dintre sprâncene, şi să îţi optimizeze forţa originară. Când poţi face asta, practicile detaliate nu sunt necesare.

Când închei o sesiune de exerciţii tai chi, este posibil să ai în întregul corp senzaţii de qi cald sau rece. Iată motivul pentru care, după încheierea mişcărilor de tai chi qi gong, stăm întotdeauna nemişcaţi şi calmi, dirijăm energia de-a lungul Orbitei Microcosmice, apoi o colectăm în ombilic. Dacă lăsăm qi-ul să curgă de-a lungul Orbitei Microcosmice, acest fapt stimulează de asemenea absorbirea şi digerarea qi-ului ceresc, al Pământului şi al sinelui superior pe care le atragem când practicăm corect tai chi.

Prin practicarea Orbitei Microcosmice îţi dezvolţi o familiaritate chinestezică vie cu toate punctele menţionate mai sus, pe care în mod normal majoritatea persoanelor nu le conştientizează. Nu numai că îţi vei îmbunătăţi simţul mecanic al acestor puncte, dar vei fi conştient şi de nivelul de qi care circulă prin ele, o conştiinţă care îţi permite să verifici exact şi să îţi ajustezi alinierea în timp ce practici mişcările de tai chi. Această cunoaştere îţi oferă unul dintre instrumentele nepreţuite de care ai nevoie pentru a-ţi dezvolta abilităţile în tai chi, ca să evoluezi de la mediocritate la măiestrie în artele marţiale.

Tai chi qi gong şi autoapărarea: Tai chi qi gong se practică nu doar pentru sănătate, forţă, relaxare şi meditaţie; este şi o tehnică foarte eficientă de autoapărare. Când poţi dirija energia pământului prin structura oaselor şi tendoanelor, devii de neclintit ca un munte atunci când te aperi. Dacă ataci, în spatele fiecărui pumn şi al fiecărei lovituri vei avea tăria pământului.

Maeştrii tai chi sunt respectaţi în lumea întreagă pentru puterile şi abilităţile lor. Mare parte din iscusinţa lor incredibilă vine din simplul fapt că se deschid în faţa energiei pământului, oferită liber tuturor în orice moment. Nu trebuie decât să învăţăm cum să o captăm.

Tai chi qi gong menţine flexibilitatea circuitelor de qi: Pe lângă faptul că ne învaţă înrădăcinarea şi împământarea, tai chi qi gong pune în funcţiune circuitele energetice ale corpului. Practicile tai chi qi gong ajută canalele să rămână puternice şi flexibile şi facilitează, de asemenea, eliminarea blocajelor şi a tensiunilor care altminteri ar împiedica fluxul constant al qi-ului. În acest caz, tai chi qi gong este ca o „Orbită Microcosmică în mişcare”.

Dacă circuitele îţi sunt puternice şi ai o bună împământare, poţi progresa mai rapid şi încrezător spre nivelurile energetice superioare în practica meditaţiei taoiste. Riscurile efectelor secundare negative generate de practicile energetice sunt minimizate, iar dacă survin, ai instrumentele necesare pentru a le face faţă rapid şi eficient.

Exerciţiu: simte energia Pământului-mamă în meditaţia Orbitei Microcosmice

În această rundă de practică a Orbitei Microcosmice, vei învăţa tehnicile speciale pentru a te conecta la nemărginitul qi vindecător al Pământului-mamă (*di-qi* în chineză). După ce începi meditaţia Orbitei Microcosmice cu încălzirile qi gong, Surâsul Interior şi Încălzirea Cuptorului, absorbi energia telurică în sus, prin picioare, până la „Cuptor” sau *dan-tien* şi o fuzionezi cu energia originară. Practica te va fortifica şi va spori qi-ul originar. Apoi poţi dirija această energie

combinată şi intensificată de-a lungul Orbitei Microcosmice.

Vei învăţa şi practica numită Ventilarea şi Aerisirea, o metodă importantă pentru purificarea corpului de energia bolnavă, dispersând-o în pământ, unde poate fi absorbită şi transformată.

La început, practica poate părea întru câtva complexă. Nu uita că detaliile sunt menite exclusiv antrenamentului. Odată ce le prinzi sensul, nu va mai trebui să parcurgi toţi paşii; când te aşezi să meditezi, vei descoperi că energia pământului vine la tine fără niciun efort şi automat, ca şi cum totul s-ar întâmpla de la sine.

Pregătiri

1. Începe cu încălzirile qi gong, respiraţia spinală şi balansarea coloanei vertebrale.
2. Elimină-ţi emoţiile şi încălzeşte-ţi organele interne efectuând cele Şase Sunete Vindecătoare. Repetă fiecare sunet de 2-3 ori.
3. Efectuează Surâsul Interior, punând accent pe relaxarea şi pe conştientizarea organelor tale interne.
4. Urmează instrucţiunile practice pentru „Încălzirea Cuptorului” prezentate în capitolul 6.
5. Asigură-te că îţi simţi forţa originară activată: condensează qi-ul în *dan-tien*-ul inferior. Pe măsură ce se concentrează, va începe să se extindă şi vei simţi presiunea acumulându-se în punctul forţei originare. Imaginează-ţi că forţa originară are gură şi nas şi că respiră în corpul tău prin acel punct (fig. 7.6). Acum amplifică pulsul pe care îl simţi în punctul forţei originare. În timp ce simţi pulsul, apare şi o forţă de aspiraţie ce atrage energia sexuală în *dan-tien*. Simte energia sexuală atrasă spre tine ca şi cum *dan-tien*-ul ar fi un magnet puternic.
6. Dirijează qi-ul de-a lungul Orbitei Microcosmice de bază pentru a te pregăti să primeşti energie proaspătă de la Pământul-mamă. Pentru a intensifica senzaţia de qi, poţi folosi respiraţia cu inspiraţii scurte, respiraţia internă, realizarea spiralei de qi cu puterea minţii/ochiului sau orice altă tehnică învăţată. Asigură-te că îţi simţi Orbita Microcosmică deschisă înainte de a trece la următorul pas.



Figura 7.6. *Imaginează-ţi forţa originară din interiorul tău având nas, gură şi capacitatea de a inspira prin ele*



Simte forţa Pământului-mamă circulându-ţi prin corp

1. Masează centrul palmelor (fig. 7.7), tălpile (fig. 7.8), perineul şi coccisul (fig. 7.9). Stai cu braţele pe lângă corp, cu palmele răsucite spre sol, cu toată suprafaţa tălpilor pe podea. De asemenea, poţi ţine o bilă mică de marmură sau de oţel sub fiecare talpă în dreptul punctului Izvorul Clocotitor (Rinichi 1) pentru a-l stimula.

Figura 7.7. *Masează palma*



Figura 7.8. *Masează talpa*

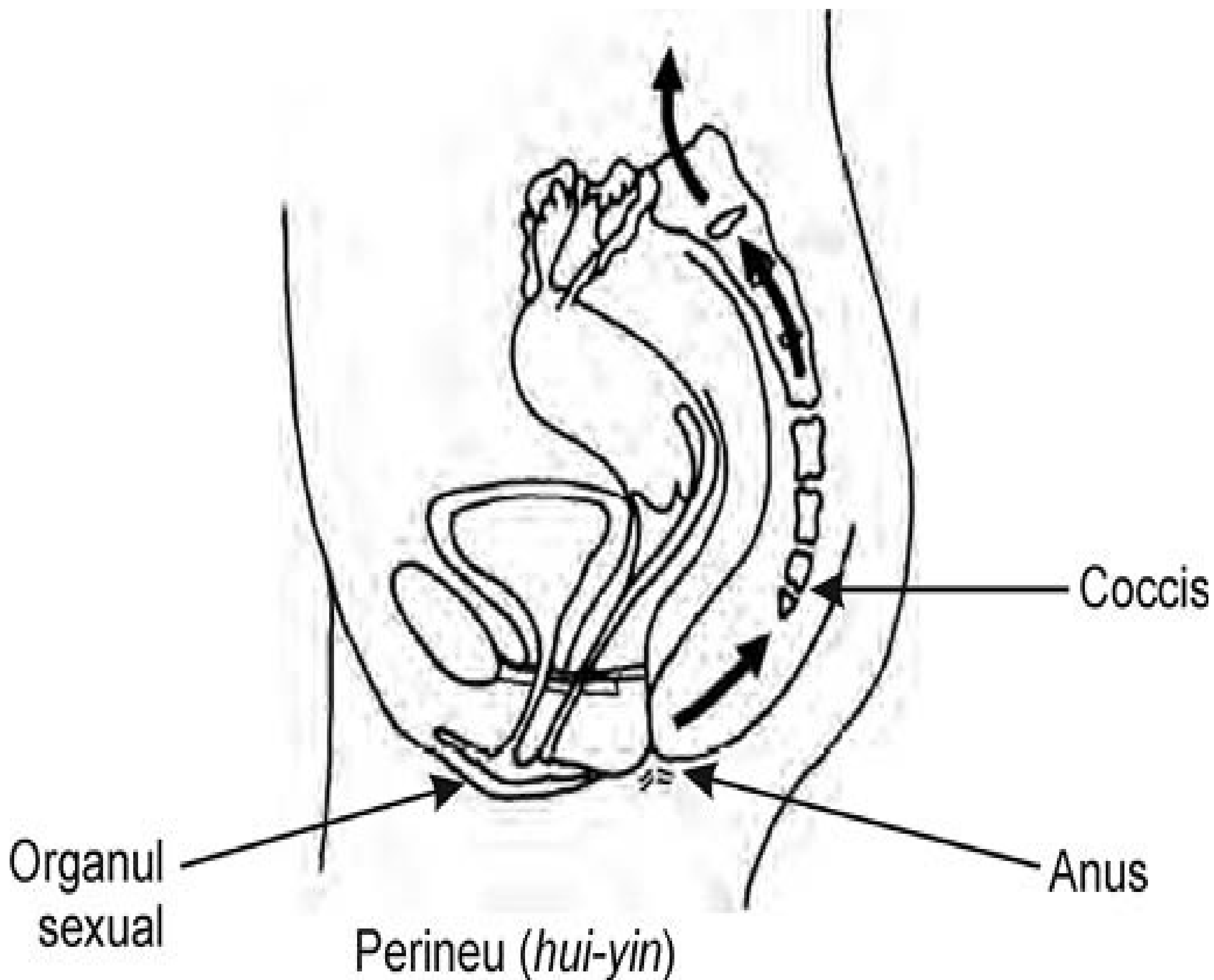


Figura 7.9. *Masează perineul şi coccisul*

Conştientizează punctul Izvorul Clocotitor din fiecare talpă. Imaginează-ţi două conducte mici urcând până la punctul *hui-yin* din perineu, apoi în sus până la rinichi şi la forţa originară (fig. 7.10).

Imaginează-ţi un canal pornind din punctul *lao-gong* al fiecărei palme până la centrul inimii şi coborând până la ombilic. Perineul, orificiile centrului sexual, anusul, palmele şi tălpile sunt intrări prin care energia hrănitoare a Pământului-mamă poate pătrunde în corp.

2. În scurtă vreme vei începe să simţi cum palmele şi tălpile respiră singure. În acelaşi timp vei simţi cum organul sexual şi perineul încep să se contracte ritmic în mod natural, creând o forţă de aspiraţie în ritmul respiraţiei şi/sau pulsului. De asemenea, poţi să strângi uşor din ochi şi să-i relaxezi şi să aduci în sus cele două porţi ale organelor sexuale – perineul şi anusul – pentru a stimula activarea acţiunii de pompare (fig. 7.11). Repetă de 18-36 de ori, apoi expiră şi odihneşte-te.
3. Acum concentrează-ţi în proporţie de circa 95% mintea/ochii/inima asupra forţei originare din spatele ombilicului şi aproximativ 5% asupra porţilor Pământului (perineul, orificiile sexual şi anal, palmele şi tălpile). Simte că eşti împământat. Relaxează-te. Simte cum oasele şezutului se

conectează la pământ. În timp ce simţi că te afunzi în pământ, simte din nou pulsaţia. Apa este energia dominantă a planetei, de aceea este posibil să percepi energia Pământului-mamă ca pe o forţă albastră şi blândă. Culoarea albastru este deosebit de vindecătoare pentru oase şi articulaţii. Relaxează-te şi las-o să intre şi să urce în corp, simte sucţiunea. Simte blânda energie albastră telurică pulsând în ombilic, respirând prin cele cinci porţi ale pământului, pulsând şi respirând în *dan-tien*, „Cuptorul" (fig. 7.12).

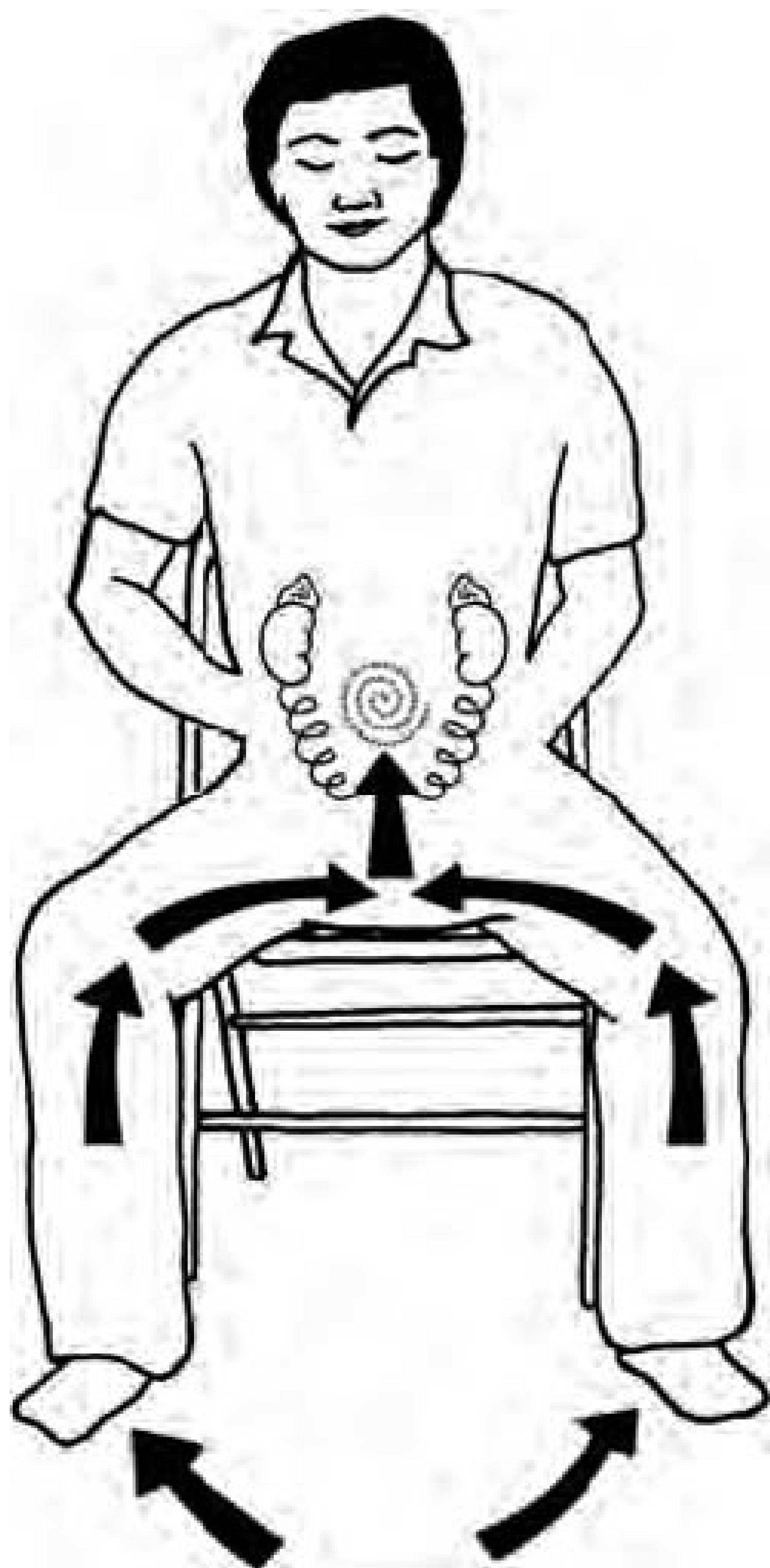


Figura 7.10. *Odihneşte-te. Conştientizează-ţi rinichii şi simte forţa Pământului-mamă cum urcă pentru a umple rinichii şi forţa originară*

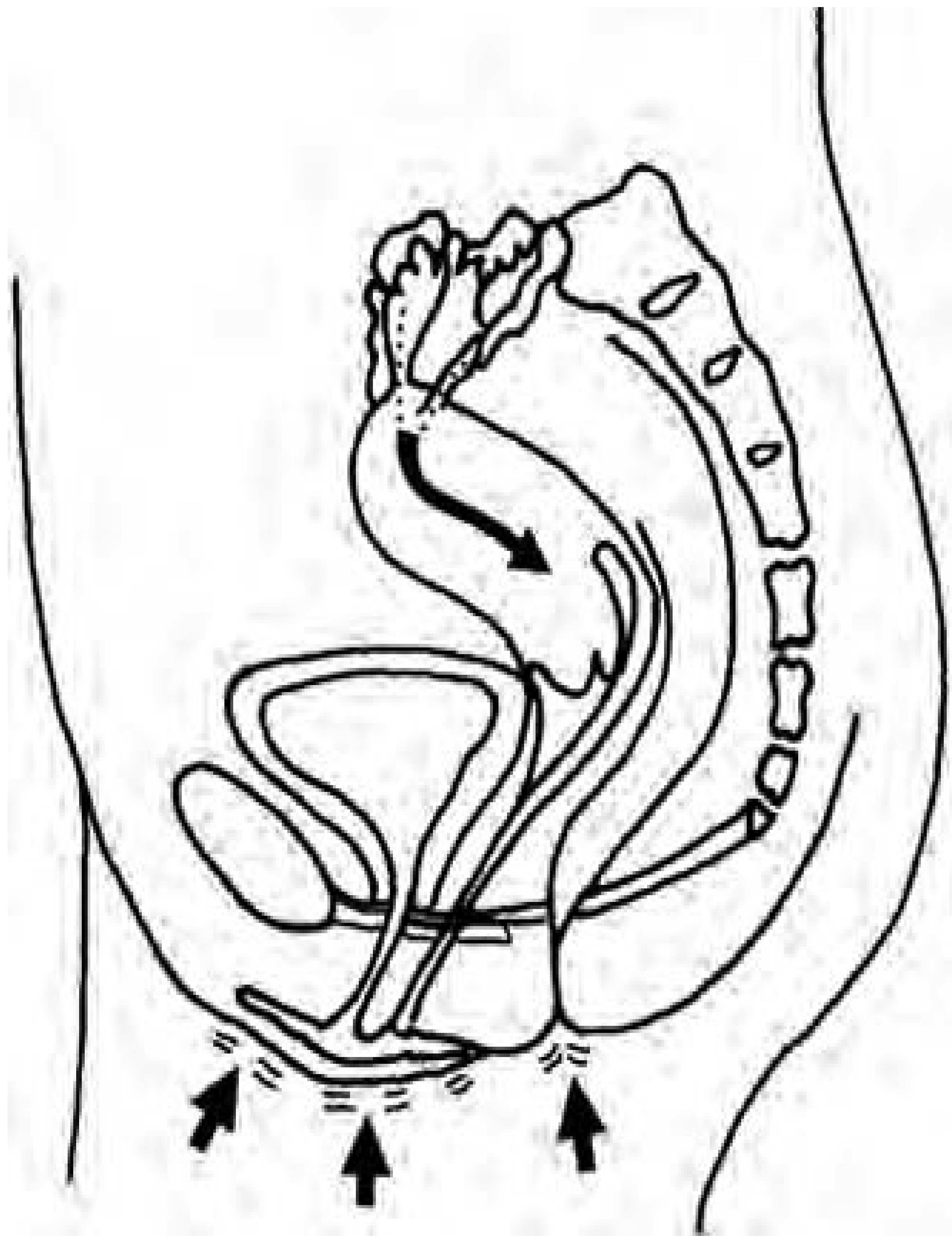


Figura 7.11. *Ridică uşor organul sexual, perineul şi anusul*

4. Energia Pământului-mamă întăreşte Cuptorul şi intensifică energia originară din el. Simte că sfera de energie din *dan-tien* devine mai cristalizată, mai reală. Acum ombilicul tău este conectat la Pământ; corpul tău se simte conectat cu cel al Pământului-mamă.
5. Simte sfera de qi cum creşte şi se dilată, umplând întreaga regiune dintre ombilic, rinichi şi centrul sexual.
6. În cele din urmă, lasă forţa originară să radieze din zona ombilicului şi să curgă oriunde doreşte. La fel ca înainte, ar putea urma automat traseul Orbitei Microcosmice sau ar putea circula independent. Relaxează-te şi las-o să-şi urmeze cursul.
7. Când eşti pregătit să închei şedinţa, lasă energia să se liniştească în ombilic. Apoi încheie şi colectează energia făcând o spirală în ombilic.

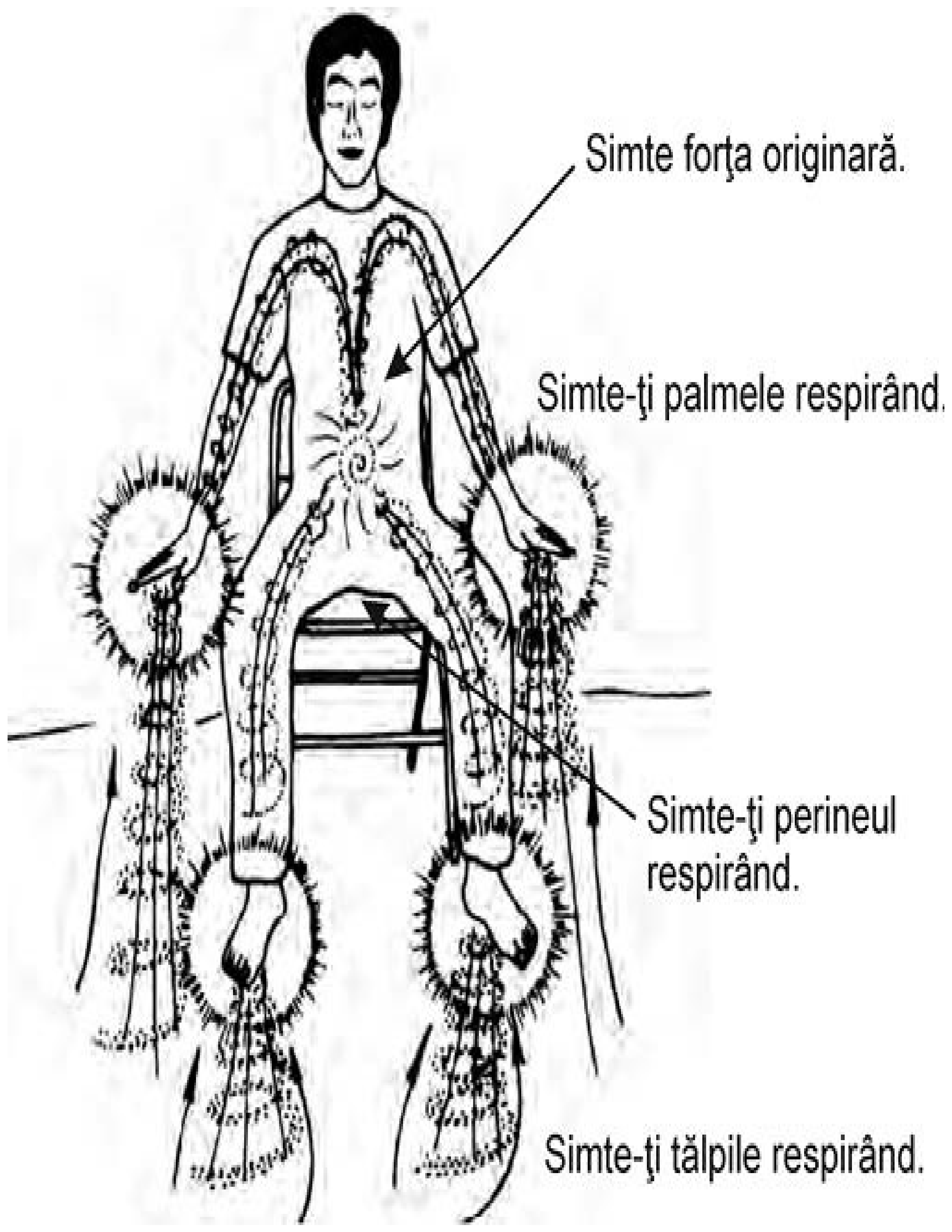

Simte forţa originară.
Simte-ţi palmele respirând.
Simte-ţi perineul respirând.
Simte-ţi tălpile respirând.

Figura 7.12. *Simte cele cinci porţi ale pământului pulsând şi respirând*

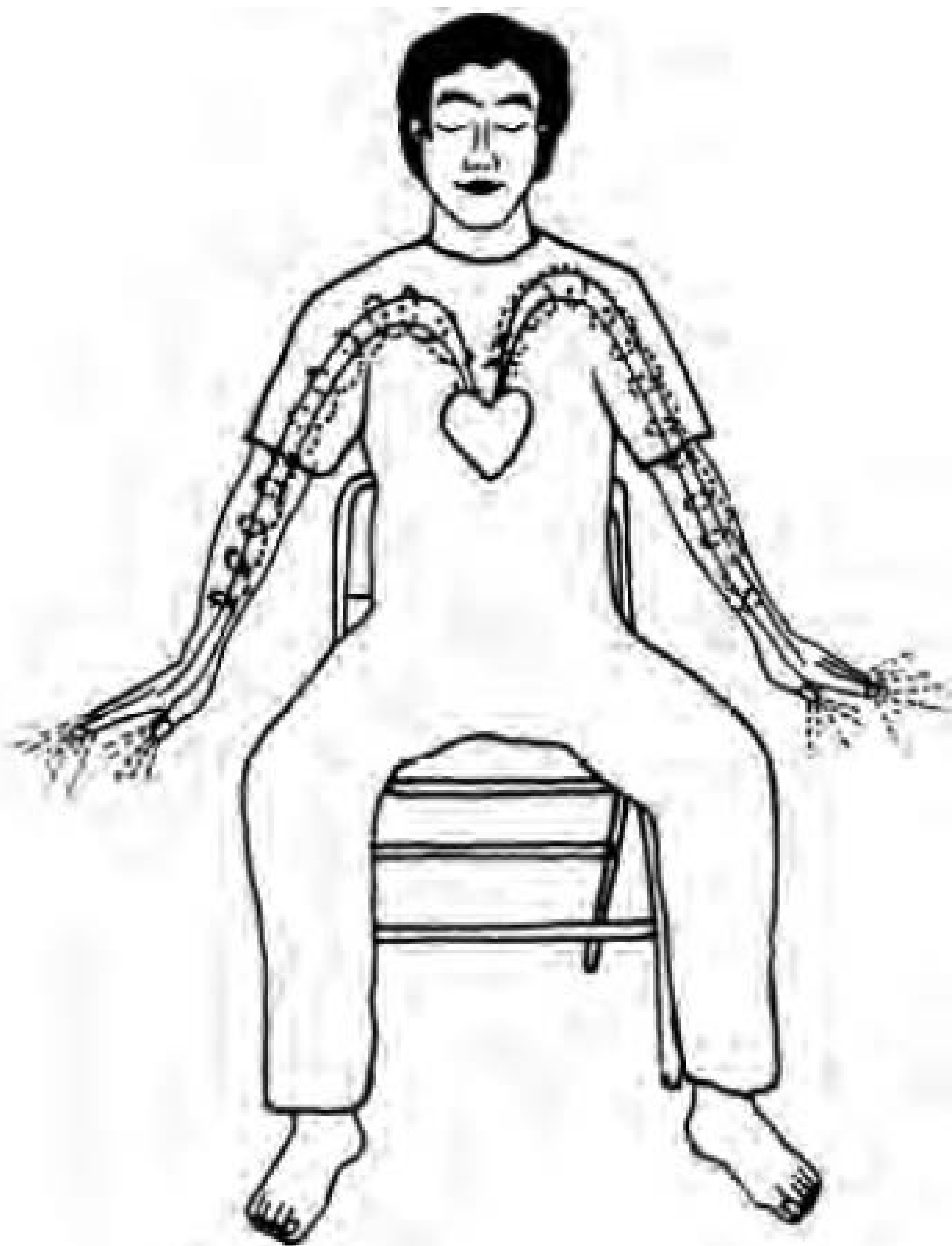


Figura 7.13. *Domoleşte căldura inimii*



Domoleşte căldura inimii şi tonifică yin-ul rinichilor

În societatea noastră, majoritatea oamenilor suferă de o supraîncălzire a inimii cauzată de stres, nerăbdare şi ură. Aceasta secătuieşte yin-ul rinichilor şi epuizează rezerva importantă de energie vitală fundamentală, energia sexuală. Exerciţiul următor ajută la diminuarea excesului de yang, astfel încât energia yin rece a Pământului se va ridica automat în rinichi. Ori de câte ori îţi simţi inima supraîncălzită, poţi executa exerciţiul pentru a răci inima (fig. 7.13) şi a fortifica rinichii. Te vei simţi calm, dar energizat.

1. Aşază-te în aceeaşi poziţie ca mai înainte, cu palmele răsucite spre sol. Conştientizează căldura din inimă.
2. Utilizează sunetul inimii ho-o-o-o-o-o. Rosteşte sunetul ho-o-o-o-o-o spre inimă şi lasă-l să se răspândească în ambele braţe, până în vârful degetelor. Repetă de 6-9 ori. Simte inima răcindu-se.
3. Rosteşte sunetul ho-o-o-o-o-o spre inimă şi spre vârfurile degetelor; continuă să-l duci până la degetele de la picioare (fig. 7.14). Expiră prelung, uşor şi simte-te comod.

Odihneşte-te; conştientizează-ţi tălpile. Simte yin-ul Pământului-mamă, blând şi bun. Energia albastră va urca singură prin picioare până la rinichi, fără niciun efort (fig. 7.15). Când rinichii se umplu de yin, inima devine calmă, răcoroasă şi echilibrată, focul şi apa sunt în armonie. Cu cât te relaxezi, cu atât mai multă energie yin urcă prin tine fără niciun efort. Repetă de 9-18 ori.

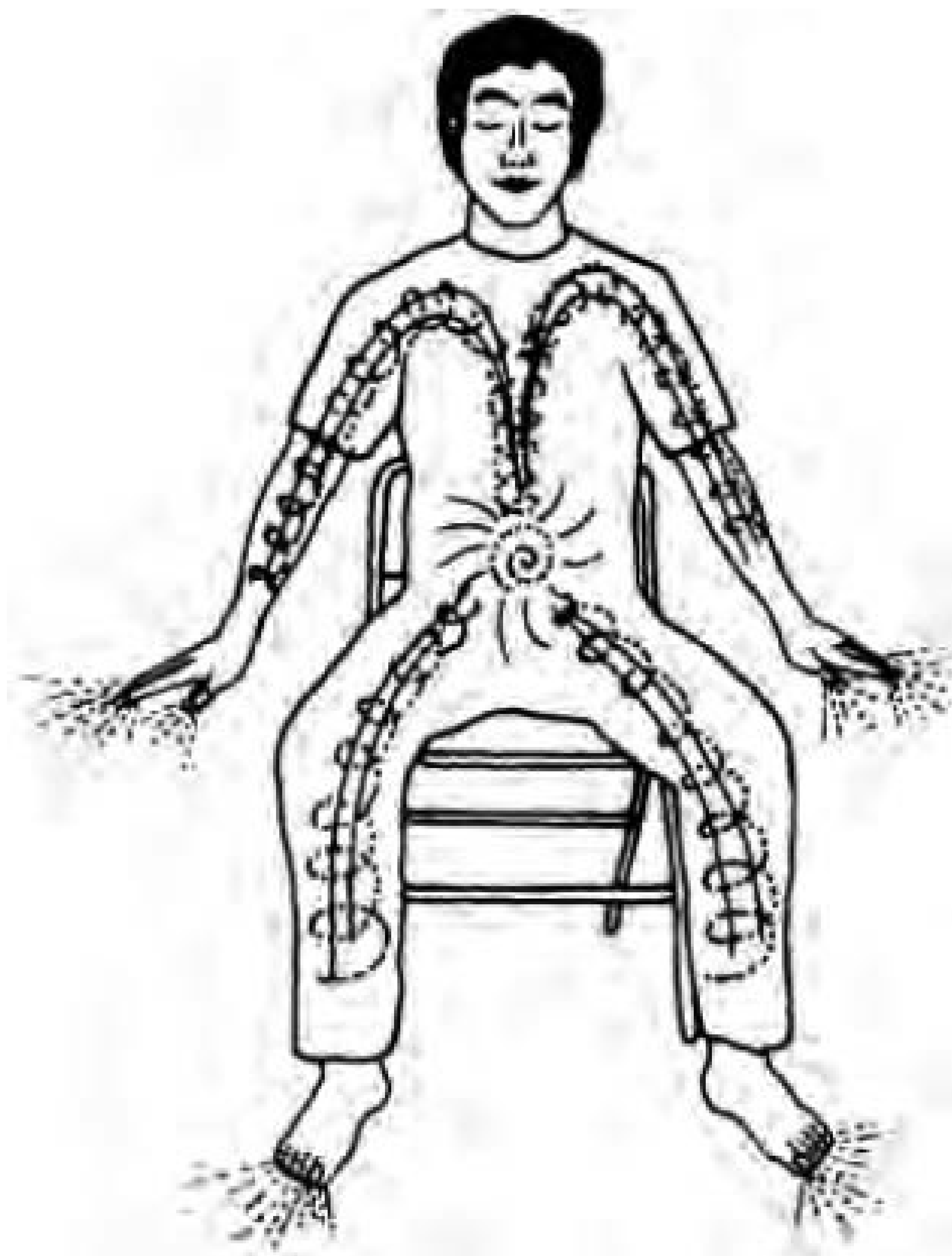


Figura 7.14. *Expiră excesul de căldură spre vârfurile degetelor de la mâini şi de la picioare*



Figura 7.15. *Simte o energie albastră plăcută, răcoroasă, blândă adunându-se ca un iaz în jurul picioarelor tale*

Notă: Intervalul de repaus este foarte important. Odihneşte-te şi lasă energia yin a Pământului-mamă să urce în rinichi. Dacă eşti foarte încălzit, utilizează această metodă stând într-o cadă plină cu apă la temperatura camerei.



Dirijează forţa Pământului de-a lungul Orbitei Microcosmice

Deşi este bine să te odihneşti pur şi simplu şi să laşi energia să-şi urmeze cursul în corp, poate că vrei să-ţi foloseşti mintea pentru a dirija forţa telurică de-a lungul Orbitei Microcosmice. În acest caz, consultă subcapitolele practice din capitolul 6. Paşii sunt aceiaşi, doar că de această dată îţi vei simţi qi-ul originar fortificat şi echilibrat de qi-ul Pământului-mamă.

Vei observa că energia albastră şi blândă a Pământului ajută la răcirea, nivelarea şi echilibrarea qi-ului tău. Ori de câte ori ai o senzaţie neplăcută de căldură în corp în timpul practicii, conştientizează-ţi legătura cu energia Pământului-mamă. Trage mai multă energie albastră blândă din Pământ şi dirijeaz-o cu mintea acolo unde simţi disconfort, durere sau greaţă.



Stadiul yin. Odihneşte-te în qi-ul originar

Odihneşte-te. Relaxează-ţi pur şi simplu mintea şi corpul. Găseşte punctul neutru în corp; poate fi în ombilic, în inimă sau în cap, oricare zonă ţi se pare cea mai neutră. Fii acolo. Doar absoarbe roadele circulaţiei energiei de-a lungul Orbitei Microcosmice şi ale echilibrării fluxului de qi. Lasă energia să facă orice doreşte. Este posibil să-şi inverseze direcţia; ar putea curge spre alte zone alte corpului. Corpul ar putea tremura şi vibra şi este posibil să auzi sunete acute. Rămâi 5-10 minute în acest stadiu, dându-ţi posibilitatea de a culege beneficiile circulaţiei qi-ului de-a lungul Orbitei Microcosmice: o senzaţie de pace interioară, calm şi claritate. Lasă-ţi corpul fizic să se dizolve în qi-ul originar, odihnindu-se în starea de vid, fără să faci niciun fel de efort.



Adună şi stochează energie în ombilic

1. Când eşti pregătit să închei şedinţa, adună energia în ombilic şi stocheaz-o, lăsând-o să se întoarcă în zona din spatele ombilicului şi în faţa rinichilor pentru a-ţi reîncărca forţa originară. Bucură-te de sentimentul de bine, de linişte pe care l-ai creat în timpul meditaţiei. Acum, că ai eliminat tensiunile fizice şi mentale, simte spaţiul creat în corp şi minte.
2. Încheie cu automasajul qi.
3. Ridică-te lent şi ia cu tine acest sentiment în toate activităţile. Ori de câte ori începi să te simţi rău sau stresat, readu-ţi mintea şi respiraţia la centru. Prin exerciţiu sistematic poţi regăsi această senzaţie plăcută în orice moment.

Întoarcerea energiei bolnave în Pământ

Ventilarea şi Aerisirea sunt modalităţi de reciclare a energiilor bolnave şi emoţionale şi de a le

reîntoarce în Pământul-mamă. Dacă le poţi transforma chiar tu, este şi mai bine. Însă această metodă te ajută până înveţi să-ţi reglezi singur propriile emoţii negative prin meditaţia Fuziunii celor Cinci Elemente.

Ventilarea

Deoarece tensiunea cauzează concentrarea în piept a unei cantităţi mari de energie emoţională negativă, bolnavă, este uşor ca inima să se blocheze. Emoţiile negative pe termen lung, ca ura, nerăbdarea şi aroganţa, influenţează direct bolile cardiace şi sunt o cauză majoră a infarctelor. Pentru a te proteja, îţi poţi activa inima, poţi atrage în ea sentimentele negative şi energia bolnavă şi apoi să ventilezi această energie în afara inimii şi a corpului.

Taoiştii consideră că tălpile, centrul palmelor şi vârfurile degetelor de la mâini şi de la picioare au o legătură cu inima. Ventilarea energiei negative şi bolnave presupune dirijarea energiei de la inimă în jos până la vârfurile degetelor de la mâini şi de la picioare (fig. 7.16). Se consideră că, atunci când ventilezi energia bolnavă în jos spre degetele mâinilor şi picioarelor, tălpile şi degetele se conectează cu Pământul-mamă, care preia energia bolnavă şi negativă, după care o poate utiliza pentru a o transforma în energie folositoare. Dacă îţi exprimi energiile şi emoţiile negative şi le arunci din inimă asupra altcuiva, ele nu pot fi primite de Pământul-mamă şi nu pot fi folosite în scopuri pozitive. În schimb, vor fi transmise altor persoane din viaţa ta, putându-le afecta şi pe ele.


Talpă

Figura 7.16. *Ventilează energia bolnavă şi emoţiile negative din inimă spre tălpi*



Poziţia şi practica ventilării

Ventilarea se generează în partea de sus a diafragmei şi în minte. Cu palmele răsucite spre sol, ridică mâna stângă la piept, la nivelul centrului inimii, la aproximativ 4 cm de extremitatea de sus a sternului. Du mâna dreaptă deasupra stângii, în paralel cu ea, aliniind punctele *lao-gong* din ambele palme.

1. Rosteşte sunetul inimii (ho-o-o-o-o-o) şi simte căldura din inimă cum începe să ardă, atrăgând înăuntru toate sentimentele negative.
2. Expiră această energie (folosind sunetul inimii) în timp ce laşi lent ambele braţe în jos. Simte cum se consumă energiile negative. Continuă să expiri energia în jos, spre perineu, palme, călcâie şi vârfurile degetelor de la picioare şi de la mâini. Apoi percepe cum le absoarbe Pământul-mamă. Du palmele pe genunchi, cu vârfurile degetelor îndreptate spre degetele de la picioare. Priveşte în jos la degetele de la picioare şi simte că prin ele iese o energie tulbure, cenuşie şi rece sau răcoroasă. Odihneşte-te din nou. Rezervă-ţi un interval mare pentru odihnă, deoarece timpul de repaus este foarte important.
3. Reia de la început, readucând ambele mâini la nivelul inimii. Exersează de 18-36 de ori, timp de 5-10 minute. Pe măsură ce te eliberezi de energiile negative murdare, bolnave, te vei simţi golit, dar într-o dispoziţie bună. Simte energia celestă coborând ca o lumină aurie prin cap şi umplând corpul.
4. Odihneşte-te o vreme. Vei simţi şi energia Pământului-mamă, o culoare albastră urcând prin tălpi.

Aerisirea

Când emoţiile negative provoacă stări de rău în organe, aerisirea este o altă practică potrivită pentru înlăturarea energiei nedorite. Aerisirea elimină emoţiile şi energia bolnavă din toate celelalte organe (fig. 7.17). Întrucât degetele de la mâini şi de la picioare sunt conectate cu toate organele şi glandele (vezi fig. 7.18, p. 232), energia bolnavă tinde să stagneze în ele, provocând o senzaţie de amorţeală.

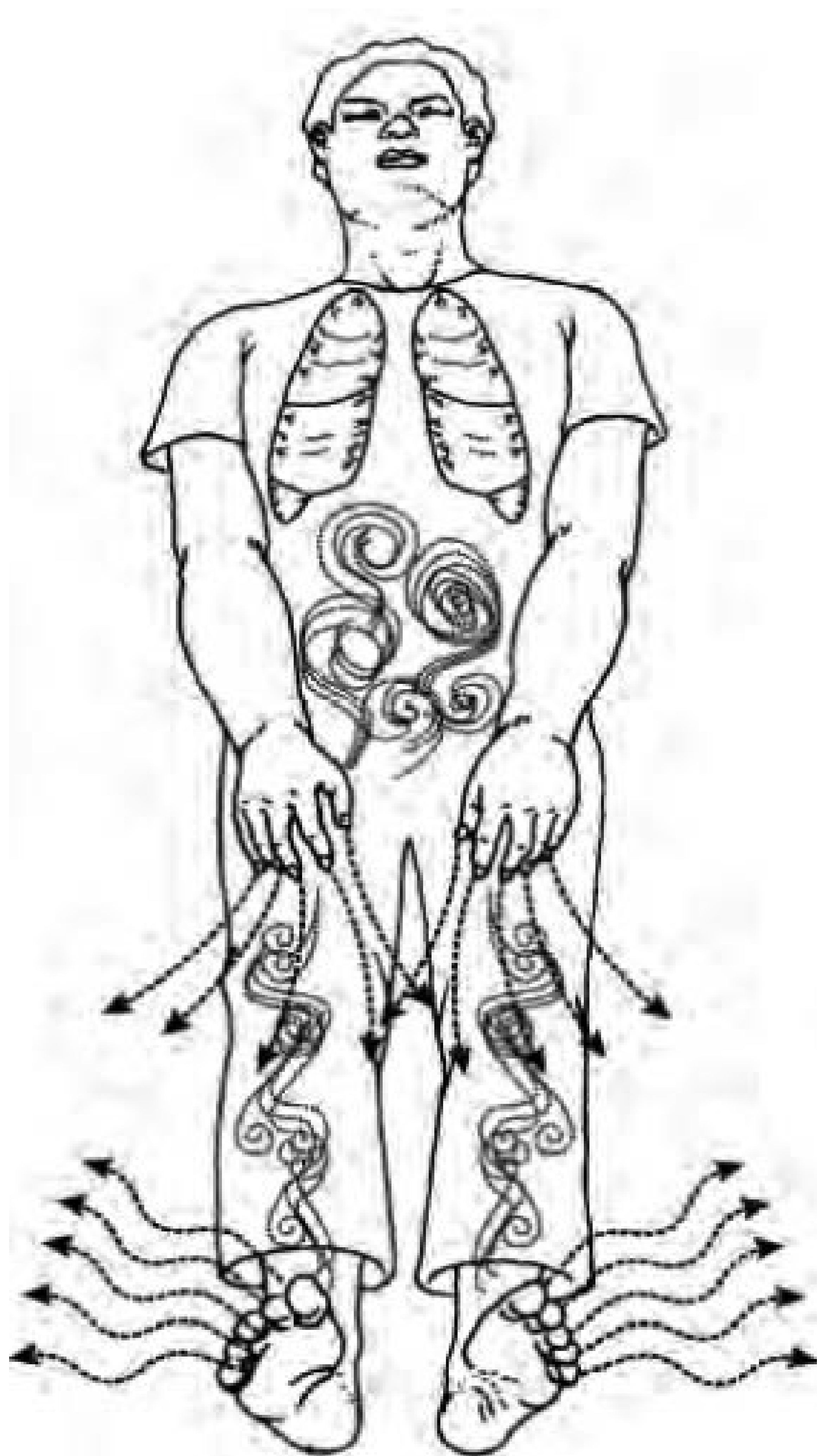
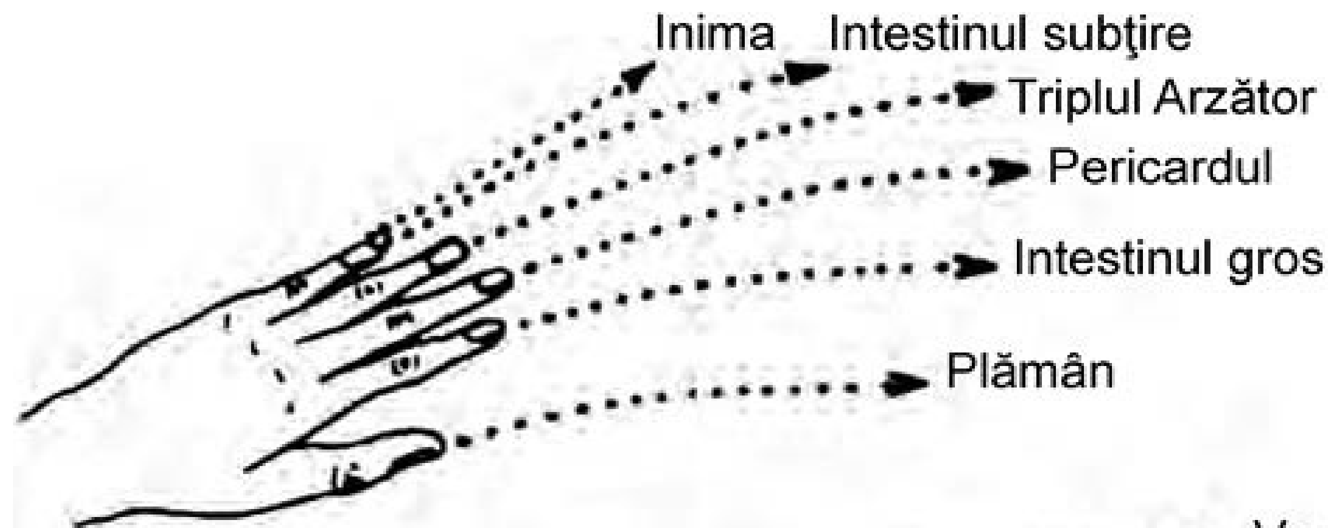


Figura 7.17. *Aeriseşte energia bolnavă din diafragmă spre abdomenul inferior şi din organe spre abdomenul inferior şi în degetele de la picioare*


Inima
Intestinul subţire
Triplul Arzător
Pericardul
Intestinul gros
Plămân

Vezica urinară
Vezica biliară
Stomacul
Ficatul
Splina
Splina
Ficatul
Stomacul
Vezica biliară
Vezica urinară
Rinichi
Rinichi

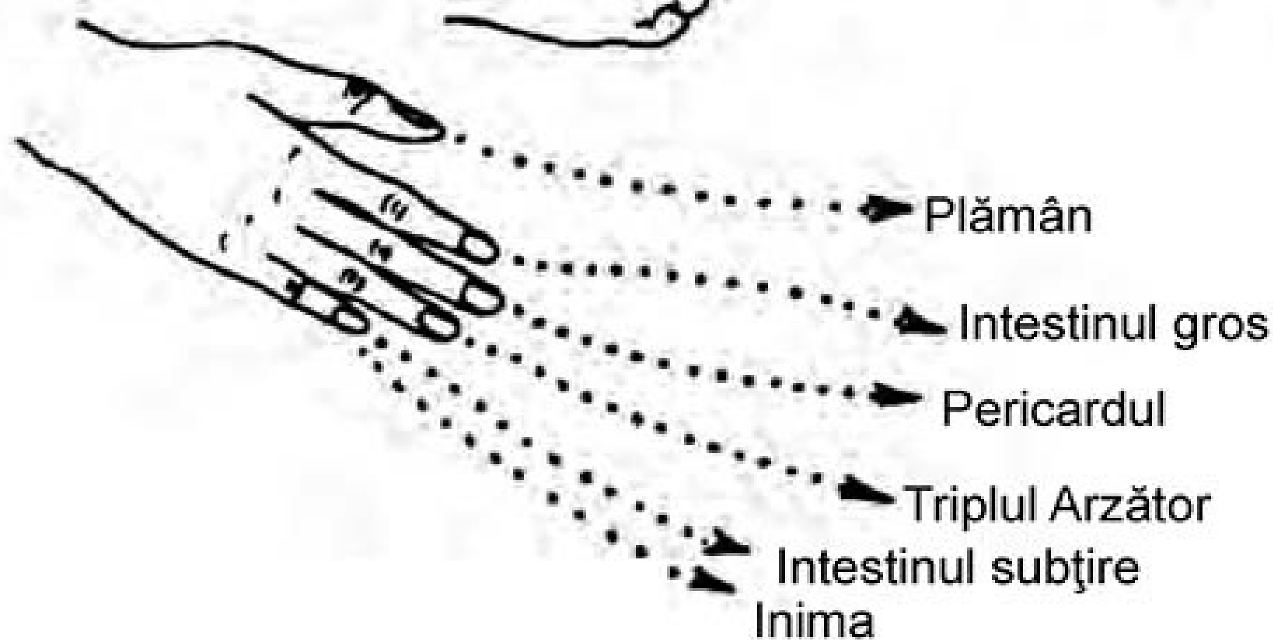

Plămân
Intestinul gros
Pericardul
Triplul Arzător
Intestinul subţire
Inima

Figura 7.18. *Corespondenţa dintre organe şi degetele de la mâini şi de la picioare*

Rinichii sunt în legătură cu tălpile, iar vezica urinară cu degetele mici de la picioare. Frica în rinichi şi în vezică va produce o înceţoşare, însă tehnica aerisirii le va schimba culoarea energiei din albastru tulbure în albastru strălucitor.

Ficatul este în legătură cu degetele mari de la picioare, iar vezica biliară cu al patrulea deget de la picioare. Furia poate produce o înceţoşare a culorii ficatului şi a vezicii biliare, însă prin aerisire o poţi schimba iarăşi dintr-un verde tulbure într-un verde strălucitor, limpede.

Inima şi intestinul subţire se află în legătură cu degetele mici de la mâini. Ura poate înceţoşa culoarea inimii şi a intestinului subţire, pe care o poţi transforma iarăşi din roşu tulbure în roşu strălucitor, limpede.

Plămânii se află în legătură cu degetele mari de la mâini, iar intestinul gros cu cel arătător. Tristeţea şi depresia pot înceţoşa culoarea plămânilor şi a intestinului gros, însă prin tehnica aerisirii va reveni de la alb tulbure la alb strălucitor, limpede.

Splina se află în legătură cu degetele mari de la picioare şi stomacul cu al doilea deget de la picioare. Îngrijorarea poate înceţoşa culoarea splinei şi stomacului, însă tehnica o va schimba înapoi din galben tulbure în galben strălucitor, limpede.

Pericardul se află în legătură cu degetele mijlocii de la mâini. Rolul pericardului este să ajute la răcorirea inimii.

Triplul Arzător se află în legătură cu inelarele. Are o conexiune strânsă cu glandele şi este depozitul unde se stochează în mod obişnuit excesul de energie al tuturor organelor.



Poziţia şi practica aerisirii

După ce închei tehnica Ventilării descrisă mai sus, rămâi în aceeaşi poziţie pentru a începe exerciţiul Aerisirii.

1. Pune mâinile pe genunchi. Ţine degetele uşor răsfirate şi îndreptate spre degetele de la picioare.
2. Cu tălpile paralele, ridică degetele de la picioare. Conştientizează zona aflată la aproximativ 5-8 cm deasupra şi între cele două degete mari. Conştientizează vârful degetelor mari de la picioare, apoi toate degetele de la picioare şi vârfurile degetelor de la mâini.
3. Dacă energia bolnavă îţi afectează vreun organ, vezi figura 7.18 pentru a afla ce deget corespunde organului respectiv. În timpul practicării Aerisirii poţi pune accent pe acele degete de la mâini sau de la picioare ce corespund organului afectat de energia bolnavă sau emoţională, ca să poţi elimina mai multă energie din corp. De exemplu, dacă ai o problemă cu inima, te poţi concentra asupra degetelor mici. Simte cum energia înceţoşată, cenuşie iese prin aceste degete.
4. Pronunţă sunetul Triplului Arzător (hi-i-i-i-i-i) în jos, spre ombilic, perineu, palme, degetele de la picioare şi de la mâini. Simte vibraţia sunetului hi-i-i-i-i-i în vârfurile degetelor de la mâini şi de la picioare; simte cum iese prin ele.
5. Treptat, simte că poţi vedea energia emoţională bolnavă aburindă, întunecoasă, înceţoşată, rece sau răcoroasă ieşind prin degetele de la picioare şi de la mâini.

6. Imaginează-ţi cum devine tot mai strălucitoare. Priveşte în continuare punctul dintre degetele mari pentru a vedea cum energia bolnavă şi sentimentele negative continuă să iasă prin ele.
7. Conştientizează ficatul în timp ce inspiri aer proaspăt, vizualizat ca un abur verde. Priveşte-l cum devine de un verde strălucitor pe măsură ce umple cu lumină verde ficatul şi apoi întregul corp.
8. Conştientizează splina şi pancreasul şi priveşte-le cum strălucesc cu o lumină galbenă radioasă în timp ce inspiri un abur galben.
9. Conştientizează plămânii şi priveşte-i cum strălucesc cu o lumină albă în timp ce inspiri un abur alb răcoros.
10. Conştientizează inima şi priveşte-o cum străluceşte de un roşu aprins în timp ce inspiri un abur roşu.
11. Conştientizează rinichii, priveşte-i cum strălucesc cu o lumină albastră şi radioasă în timp ce inspiri un abur albastru răcoros.

    Fiecare organ este o poartă pentru o anumită culoare şi pentru o anumită frecvenţă vindecătoare. Exersează umplerea organului şi apoi a întregului corp cu aburi sau cu raze de diferite culori.
12. Când ai încheiat, menţine o vreme senzaţia culorilor pure. Vei simţi şi energia Pământului-mamă de un albastru blând urcând prin tălpi.

Rezumat

Exersează una sau două săptămâni cu energia Pământului-mamă înainte de a trece la stadiul următor. Cultivă o senzaţie puternică de răcorire şi de echilibrare a energiei telurice; te va ajuta la toate nivelurile meditaţiei taoiste şi ale practicii qi gong. Toate lucrurile au nevoie de o temelie solidă pe care să fie construite şi nu există o fundaţie mai bună decât pământul pentru a construi o practică de meditaţie puternică, solidă şi sigură.

Multe persoane practică pur şi simplu qi gong, generează căldură, se simt bine şi nu adună sau nu concentrează qi-ul niciodată. Nu este o modalitate bună de a cultiva energia. Dimpotrivă, cultivarea abilă ar trebui să fie asemenea muncilor agricole. La început, ţăranii plantează orezul. Apoi îl lasă să crească. Însă nu termină aici. Trebuie să lase orezul să se coacă şi apoi să-l secere la momentul potrivit, când nu plouă. După seceriş, trebuie să-l depoziteze în mod adecvat, ca să nu se ude şi să nu germineze. Dacă nu îl înmagazinează corespunzător, în două săptămâni încolţeşte şi se alege praful de el.

Unii practicanţi de qi gong şi de arte marţiale nu creează un loc în care să depoziteze energia în mod adecvat. Energia devine prea intensă şi curge în toate direcţiile, iar ei încep să se epuizeze ori să devină emotivi sau aroganţi. Tânjesc după răcoarea yin-ului; pentru asemenea practicanţi este ceva obişnuit să facă abuz de sex, de alcool sau de droguri, ori să se asocieze mai mult cu persoane cu un caracter yin pronunţat, ca să le poată domina. Nu au învăţat că cea mai pură, mai bună şi mai echilibrată sursă de yin se găseşte chiar la picioarele lor – energia Pământului-mamă.

Adevăraţii agricultori însă tot nu au terminat treaba cu recolta lor. Acum trebuie să

macine orezul şi să-l ducă la piaţă; trebuie să creeze un canal ca să transporte orezul la destinaţie. Dacă nu duc orezul la piaţă, nu este de niciun folos. La fel, odată ce energia noastră se maturizează prin practică sistematică şi apoi este colectată şi stocată, trebuie să o direcţionăm şi să ne deschidem canalele energetice astfel încât să poată circula oriunde este nevoie de ea. Altminteri, va tinde să stagneze şi să creeze probleme. Dacă urmezi conştiincios paşii practicii în secvenţa corectă, poţi progresa în siguranţă până la cele mai înalte niveluri.



Forţa cosmică Energia sinelui superior şi Orbita Microcosmică

Marea trinitate: Cerul, Pământul şi Umanitatea

Taoiştii sunt convinşi că Umanitatea este la fel de vitală în „marele plan” al universului pe cât sunt şi Cerul şi Pământul (energiile primordiale yang şi yin). Taoiştii au mai observat şi că, spre deosebire de Cer şi Pământ, care par să dăinuie veşnic, intervalul temporal al vieţii umane fizice este limitat. Ei cred că nu întotdeauna a fost aşa, că oamenii au capacitatea de a dobândi nemurirea şi că starea noastră curentă de muritori este rezultatul pierderii armoniei cu natura, cu universul şi cu Tao. Pentru a fi nemuritori ca Cerul şi Pământul şi pentru a ne îndeplini destinul de drept ca parte a Marii Treimi, nu trebuie decât să refacem această armonie.

Ce este energia sinelui superior (cosmică)?

Sufletul omenesc este o rază vie a sufletului cosmic; este ca şi cum raza cosmică originară a sunetului/luminii s-ar fi divizat în şase miliarde de raze individuale sau suflete pe planeta Pământ. Iată de ce vorbim despre energia oamenilor ca despre o energie în acelaşi timp cosmică. Universul este macrocosmosul, iar oamenii sunt un microcosmos al universului. Cu cât oglindim mai exact

tiparele naturale ale universului, cu atât ne aflăm mai mult în armonie cu Tao. Cu cât suntem în armonie cu Tao, cu atât ne putem deschide către, ne putem uni cu, putem absorbi şi ne putem bucura de energia nelimitată a universului.

Armonia cu Tao este cheia nemuririi; de aceea înţelepţii taoişti au căutat să înţeleagă aceste tipare universale şi să le reflecte în propria fiinţă. Scopul lor era să devină procesul universului. În practică, asta însemna să înveţe cum să capteze oricând energiile universale şi, integrând în fiinţa lor această forţă radioasă, să acţioneze pentru a ajuta alte creaturi să-şi realizeze nemurirea înnăscută.

Wu-qi

Pentru a ne înţelege pe noi înşine ca microcosmos, este util să avem o imagine a modului în care se desfăşoară lucrurile în macrocosmos (fig. 8.1). La început, înainte de a fi Cerul şi Pământul, exista o stare de potenţial nediferenţiat şi nemanifestat. Taoiştii îl numesc *wu-qi* sau Tao. În ideograma chineză pentru acest termen, *wu* înseamnă „nimic", iar *qi* înseamnă „absolut"; prin urmare, *wu-qi* reprezintă „nimicul, neantul absolut", o stare înainte să fi existat yin şi yang. *Wu-qi* nu are margini; este deschidere pură, fără obstacole, posibilitatea spaţiului infinit, vasul întregului univers, invizibil şi fără formă.

Yin şi yang

Apoi, într-un fel sau altul, ceva s-a mişcat în *wu-qi*. *Wu-qi* a ajuns la o masă critică, a explodat şi s-a manifestat. Această dualitate primordială a luat două forme: yang şi yin. În prima nanosecundă de la naşterea lor din *wu-qi*, cele două forţe s-au separat, apoi au intrat în coliziune, cu un impact incomensurabil, şi au fuzionat. Unirea lor a avut drept rezultat o a treia forţă: qi. Fuziunea dintre yin şi yang şi qi-ul creat de această fuziune se numeşte tai chi sau „Armonia Supremă".

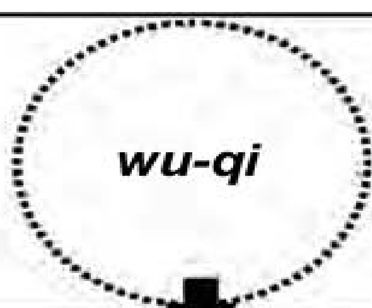
Suflul primordial

Qi-ul originar al universului (despre care se spune că s-a manifestat la început ca sunet şi lumină lăuntrice) are multe denumiri, cum ar fi Respiraţia Primordială, Qi Primordial, lumină originară, lumină curată, Qi-ul-Sursă, lumina creaţiei şi forţa neutră. În Tao al vindecării, obţinem această energie din toate cele trei forţe principale prin meditaţie. Pentru noi, cel mai accesibil este qi-ul originar emanat din energia noastră cosmică sau a sinelui superior, deoarece vibraţia lui este cea mai apropiată de sinele nostru „inferior" sau fizic şi de gândirea egoului. Din această esenţă a sinelui superior sau cosmic suntem făcuţi şi noi, aşa cum particulele individuale de lumină se cristalizează dintr-o undă lungă de energie. La fel, mintea funcţionează alimentându-se din aceste unde cosmice invizibile de energie, chiar dacă aparent trupul este solid.

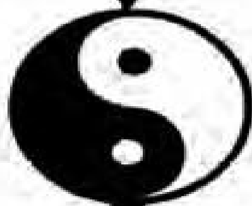
Aşadar qi-ul originar al universului cuprinde atât yin, cât şi yang. Acesta este punctul de echilibru, fructul născut din yin şi yang, rezultatul unirii lor, forţa neutră sau uterul în care întreaga creaţie se petrece ca un joc între forţele pozitive şi cele negative. Din qi-ul originar al universului provin toate formele materiei şi energiei. Conform teoriei Big Bang, unul dintre primele rezultate ale acestei energii au fost stelele. Multe dintre stelele de la începuturi au devenit ulterior supernove şi au explodat, împrăştiindu-şi particulele în spaţiu. Particulele lor s-au unit cu altele provenite din alte galaxii, formând noi molecule şi noi tipuri de energii.

Zece mii de lucruri: naşterea universului

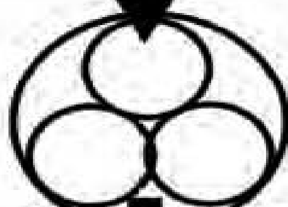
Multe dintre aceste particule s-au grupat în jurul stelelor şi planetelor, fiind atrase pe orbitele corpurilor cereşti. La un moment dat, unele conglomerate au ajuns pe suprafaţa planetară. În cazul planetei noastre, unele particule au format gaze, care în cele din urmă au devenit atmosfera Pământului. Altele au alcătuit stratul incipient al solului, făcând posibilă viaţa plantelor. În aceste circumstanţe unice s-au creat condiţiile favorabile apariţiei vieţii şi în cele din urmă, pe lângă plante şi animale, au apărut şi oamenii. Într-un fel, putem spune că suntem copiii stelelor. Esenţele şi elementele care ne alcătuiesc trupul sunt absorbite din praful originar care a dat naştere stelelor, iar mintea noastră este luminată de inteligenţa vie a cerurilor, un model stelar întipărit în codul genetic individual în momentul concepţiei.



Wu-qi, Forţa Originară cea mai Pură, cea Fără Nume



Tai chi, forţa elementară supremă (yin şi yang)



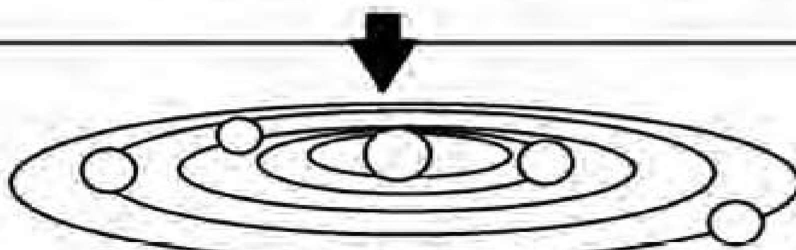
Cei Trei Puri



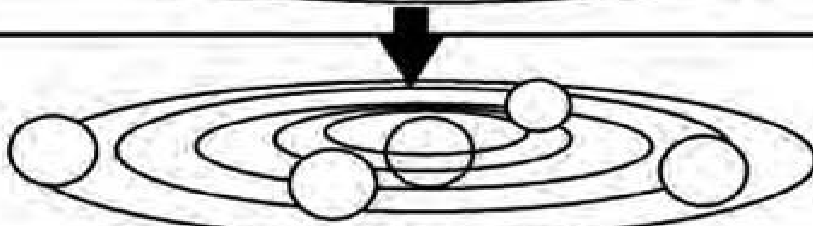
Forţa cerească ulterioară (praful cosmic), Qi-ul Primordial



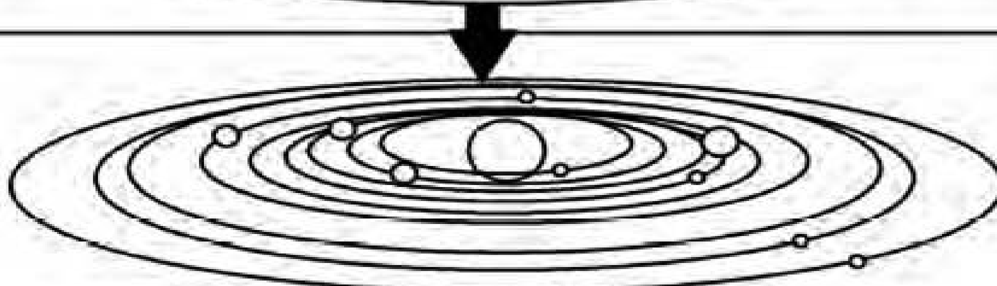
Forţa cerească ulterioară (Norul Rotitor)



Formarea celor cinci forţe



Marea forţă a celor cinci faze ale energiei (cinci elemente)



Cele nouă planete şi Soarele

Figura 8.1. Wu-qi, *yin, yang, cele cinci forţe şi cele cinci faze ale energiei*

Cerul, Pământul şi Umanitatea: Cei Trei Puri

Umanitatea, Cerul şi Pământul, toate trei sunt legate una de alta, şi stăpânul lor este inima.

Huai-nan-tze, capitolul 7, „Despre suflul şi spiritul esenţei seminale"

În primele scrieri taoiste ale lui Huang Di, Lao Zi, Chuang Tzu şi în *I-Qing*, datate începând din jurul anului 2500 î.e.n., primele trei forţe ieşite din *wu-qi* erau numite Cer, Pământ şi Umanitate – sau yang-ul primordial, yin-ul primordial şi lumina primordială sau qi-ul originar (fig. 8.2).

La vreo şapte sute de ani după Lao Zi (puţin după anul 100 e.n.), budismul a ajuns în China. Era prima oară în istorie când taoiştii trebuiau să concureze cu o religie nouă şi străină pentru a obţine sprijinul şi favorurile imperiale. Din tradiţia filosofică şi meditativă a taoismului s-au născut ramuri noi sub forma unor mişcări religioase organizate şi secte taoiste.

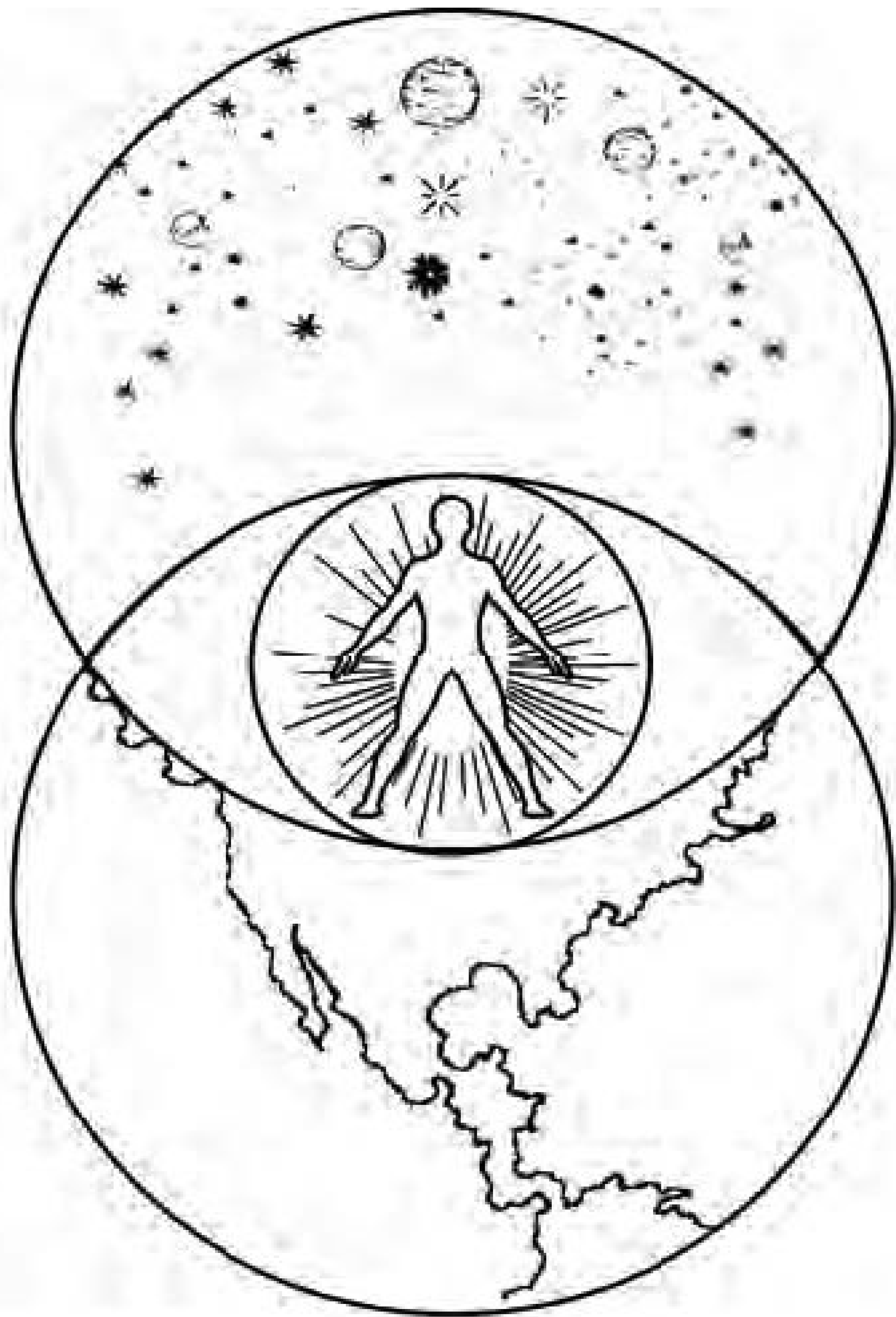


Figura 8.2. *Cei Trei Puri: Cerul, Pământul şi Umanitatea*

Multe dintre energiile recunoscute anterior ca forţe impersonale ale naturii au fost transformate în zeităţi ce puteau concura cu divinităţile pitoreşti importate din India. Astfel, în scrierile lui Chang Tao-ling (despre care se spune că a primit informaţii de la Lao Zi pe căi spirituale), fondatorul taoismului religios şi primul lider taoist al sectei Maestrului Ceresc, energiile Cerului, Pământului şi Umanităţii au devenit cunoscute drept Cei Trei Puri, stăpânii Cerului, Pământului şi Umanităţii. Chang Tao-ling a afirmat şi că, dacă primeşti aceste trei spirite în microcosmosul corpului, devii un fiu al lui Tao.

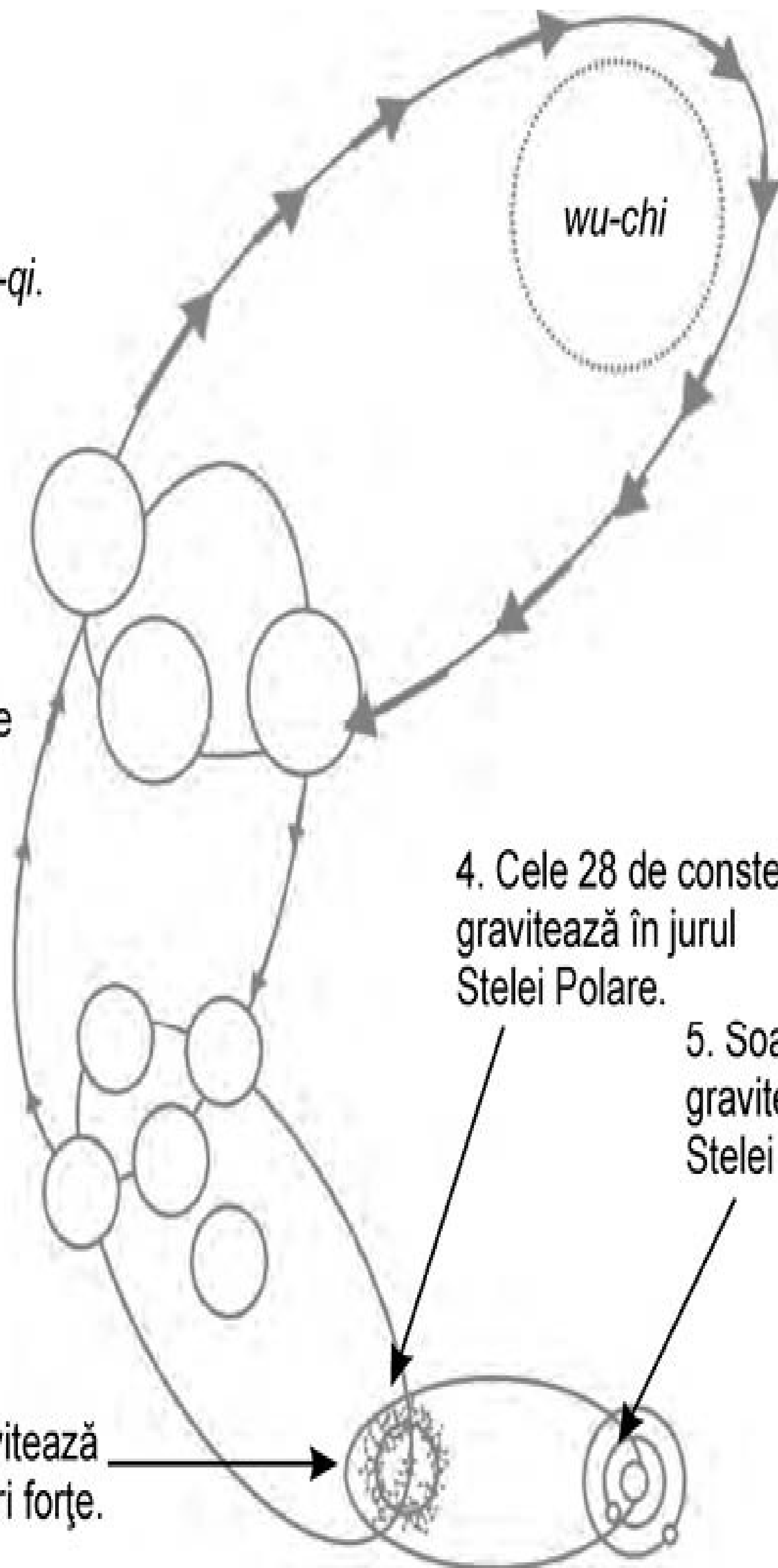

1. Tripla unitate
(sau Cei Trei Puri)
gravitează în jurul *wu-qi*.
wu-chi
2. Cele cinci mari forţe
gravitează în jurul
triplei unităţi.
4. Cele 28 de constelaţii
gravitează în jurul
Stelei Polare.
5. Soarele
gravitează în jurul
Stelei Polare.
3. Steaua Polară gravitează
în jurul celor cinci mari forţe.
6. Planetele gravitează
în jurul soarelui.

Figura 8.3. *Orbita Universului*

În taoismul religios (*tao-na*), Cei Trei Puri sunt divinizaţi ca cei trei zei supremi ai panteonului taoist şi sălăşluiesc în cel mai înalt dintre cele nouă niveluri ale tărâmurilor cereşti. De asemenea, se spune că Cei Trei Puri există ca stele gigantice în centrul universului, de unde îşi radiază constant qi-ul ce impregnează totul în timp şi spaţiu (fig. 8.3). Datorită popularităţii taoismului religios, în numeroase ramuri ale taoismului numele Celor Trei Puri au devenit sinonime cu Cerul, Pământul şi Umanitatea. Cu toate acestea, chiar dacă desemnăm frecvent aceste forţe prin denumirea Cei Trei Puri, sistemul Tao pentru vindecare nu le consideră neapărat zeităţi. Le poţi înţelege ca energii primordiale explicabile în limbajul fizicii şi astronomiei. Oricum, important nu este ce crezi, ci sentimentul că trăieşti experienţa energiei cosmice care îţi saturează fiinţa vie în fiecare moment. Alchimia taoistă este o metodă de a-ţi redobândi sensibilitatea în tiparele mişcării energiei în corpurile tale subtile.

Universul ca hologramă

Pe parcursul ultimului secol (şi îndeosebi în ultimii 25 de ani), noile descoperiri din fizică şi din biologie au transformat radical modul în care savanţii privesc universul şi au apropiat taoismul de fizică. Viziunea mecanică, newtoniană asupra universului, în care totul – de la atomi la planete – este văzut ca fiind alcătuit din obiecte solide separate, s-a risipit în lumina teoriei relativităţii şi a câmpului. Entităţile numite înainte „lucruri” sunt privite acum ca unde şi particule; lumea noastră nu este constituită din obiecte solide, ci din tipare de interconexiuni asemenea undelor. Universul este înţeles acum ca o reţea dinamică de tipare energetice întreţesute ce are drept fundament o ordine subiacentă, chiar dacă nemanifestată. Întregul univers este considerat un întreg inseparabil şi interconectat.

Ann Brennan, fiziciană devenită metafiziciană, spune în cartea *Mâini tămăduitoare*: „Dacă universul este alcătuit într-adevăr dintr-o asemenea reţea, nu există (logic) părţi. Prin urmare, nu suntem părţi separate ale unui întreg. Suntem un Întreg”.

În 1971, Dennis Gabor a primit Premiul Nobel pentru construirea primei holograme, care în esenţă este o fotografie tridimensională făcută din lumină. Fiecare parte a hologramei este o reflexie exactă a întregului şi fiecare parte va reconstrui întreaga imagine. În cartea sa *The Implicate Order*, fizicianul David susţine că modelul hologramei este cea mai bună metodă pentru înţelegerea viziunii holiste asupra universului.

Biologi contemporani, de exemplu, Karl Pribram, formulează teorii conform cărora creierul nostru funcţionează holografic – structurează şi transmite impresii senzoriale în întregul sistem, astfel încât fiecare fragment poate reconstrui imaginea completă a întregului. Dr. Pribram continuă aplicând acelaşi model holografic al activităţii creierului pentru a descrie şi modul în care funcţionează universul. Universul este ca o hologramă, fiecare parte a universului reflectă întregul. Evenimente ce par separate în timp şi spaţiu sunt, de fapt, simultane şi se petrec pretutindeni în timp şi în spaţiu. Această teorie coincide cu ideea taoistă conform căreia toate energiile sau „zeităţile” din ceruri există simultan şi în microcosmosul corpului omenesc. Prin urmare, Cei Trei Puri nu există doar într-o regiune îndepărtată a universului; sunt mereu prezenţi şi în noi. Fac parte integrantă din fiecare om.

Orbita Microcosmică: o oglindă a universului în corp

În limba chineză, Orbita Microcosmică se numeşte *hsiao jou-tien* (pronunţat *şao jo tien*). Expresia se

poate traduce prin „Micul Circuit Ceresc”. Pentru taoişti, cosmosul are nouă niveluri sau dimensiuni, iar cerurile se oglindesc perfect în corpul uman. Cerul Mic este denumirea chineză echivalentă pentru „microcosmos”; este modul taoist de a spune „precum în cer, aşa şi pe pământ” – cum este în univers, aşa este şi în corpul omenesc. Practica dirijării luminii/energiei de-a lungul Orbitei Microcosmice este o cale de reconectare a acestor dimensiuni diferite ale noastre, de reunire a universului nostru interior cu universul exterior (fig. 8.4).

Cei Trei Puri sunt stăpânii celor trei dan-tien-*uri*: În taoismul religios, Cei Trei Puri se numeau în mod tradiţional şi stăpânii sau împăraţii celor trei *dan-tien*-uri (Câmpurile de Cinabru sau Câmpurile Elixirului), principalele trei puncte focale din corpul omenesc pentru transformarea alchimică a energiei. Se spune că Cei Trei Puri sălăşluiesc şi conduc aceste trei locuri în interiorul fiecărui individ: *dan-tien*-ul superior, sau Palatul Ni-wan, în creier; *dan-tien*-ul mijlociu, sau Palatul Purpuriu, în inimă; şi *dan-tien*-ul inferior, sau Curtea Galbenă, în zona ombilicală.

Cei Trei Puri devin Cele Trei Comori în Om: La nivelul uman, Cei Trei Puri devin Cele Trei Comori (vezi fig. 8.5, p. 241): *jing* (esenţa corpului şi energia sexuală), *qi* (energia vitală) şi *shen* (spirit). *Shen* este cea mai subtilă şi mai intangibilă dintre Cele Trei Comori şi de aceea corespunde *dan-tien*-ului superior şi forţei Cerului; este predominant yang. Qi, suflul vital al energiei vieţii, este mai subtil decât jing, dar mai condensat decât shen. Qi corespunde *dan-tien*-ului median, sufletul, şi energiei sinelui superior/cosmic. *Jing*, esenţa vieţii şi energiei noastre sexuale, corespunde *dan-tien*-ului inferior. Fiind cea mai condensată dintre Cele Trei Comori, se află în relaţie cu forţa Pământului şi este preponderent yin. Toate comorile au aspecte yin şi yang, deoarece chiar şi yin-ul pur conţine o sămânţă de yang, care va creşte odată cu dezvoltarea yin-ului. În consecinţă, planeta fizică a Pământului-mamă are drept corespondent componenta Spiritului-tată al pământului.

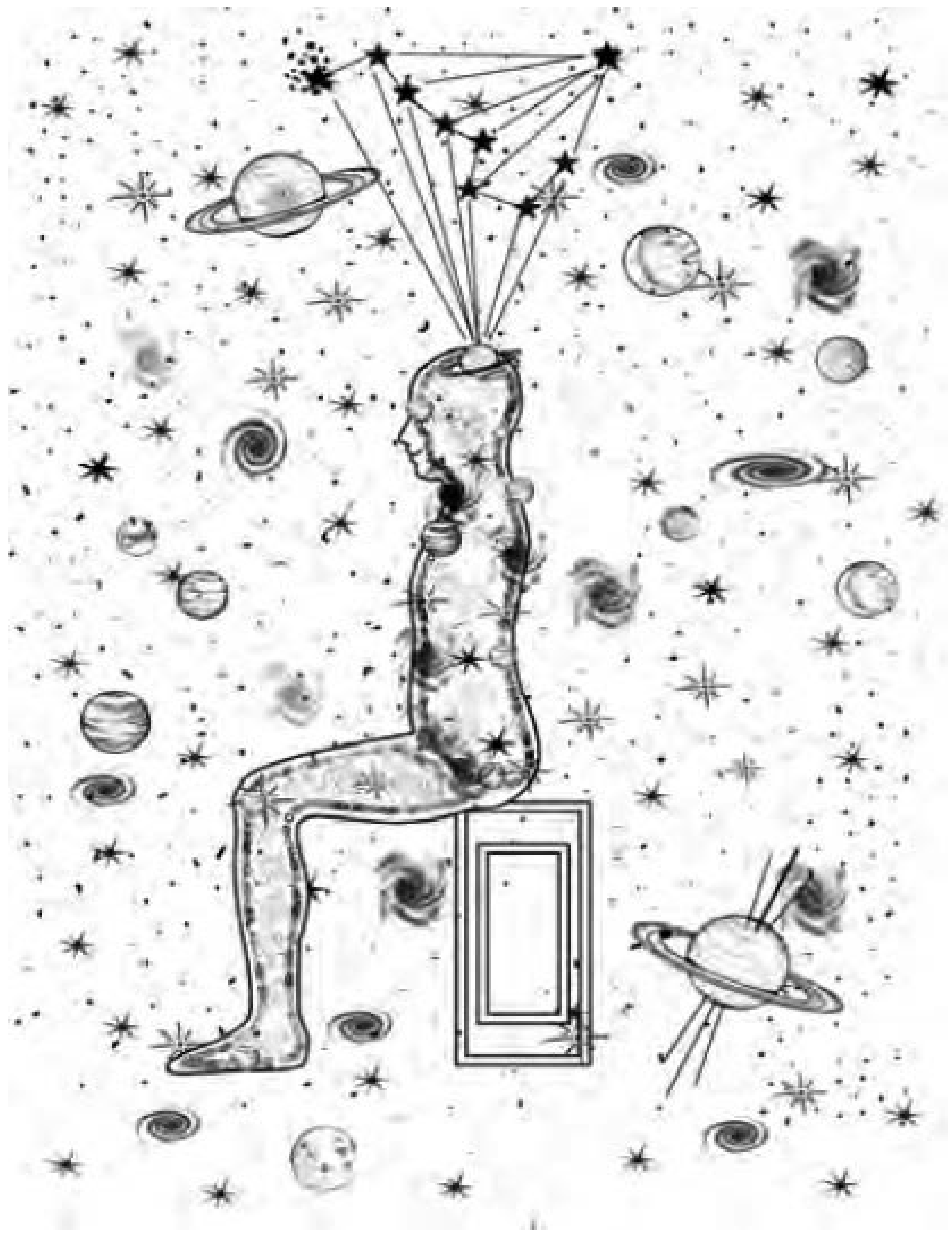
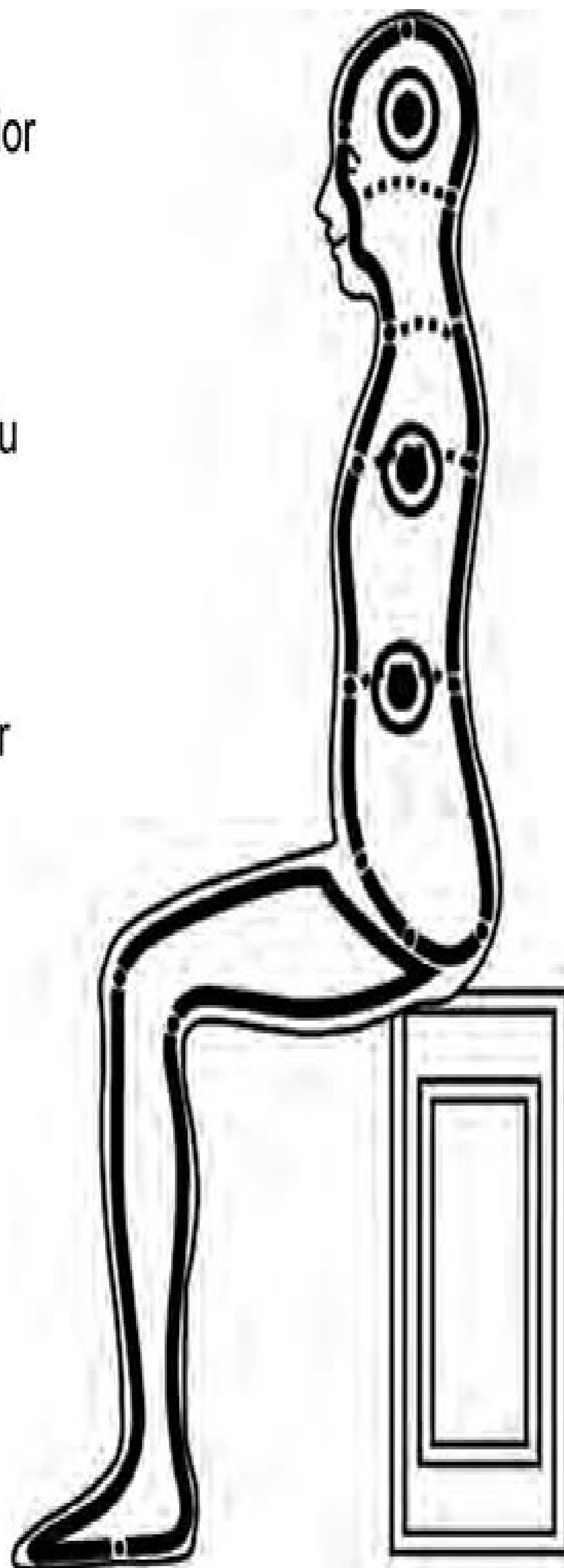


Figura 8.4. *Dumnezeu există în noi: universul interior şi universul exterior*



Arzătorul Superior
Arzătorul Mijlociu
Arzătorul Inferior
Dan-tien-ul superior
(*shen*)
Dan-tien-ul median
(*qi*)
Dan-tien-ul inferior
(*jing*)

Figura 8.5. *Trei* dan-tien-*uri*

Mai există şi un set de corespondenţe între Cer, Pământ, Umanitate şi organele corpului. Este conceptul Triplului Arzător din medicina chineză, care împarte corpul omenesc în trei zone de activitate energetică. În această schemă, *shen* corespunde părţilor corpului de la diafragmă în sus, inimii şi Cerului; qi corespunde zonei dintre diafragmă şi ombilic, stomacului/splinei şi Umanităţii; iar *jing*, părţilor din corp aflate mai jos de ombilic, rinichilor şi Pământului. Qi gong, plantele medicinale, nutriţia bazată pe cele cinci elemente, meditaţia, qi nei tsang şi acupunctura ajută la reglarea echilibrului între aceste trei centre ale corpului omenesc.

Deşi cele Trei Arzătoare reglează activitatea organelor vitale, substanţele vitale *jing*, *qi* şi *shen* nu sunt rafinate, purificate şi transformate prin metoda de dezvoltare spirituală a alchimiei interne taoiste decât în cazanele alchimice ale celor trei *dan-tien*-uri sau Câmpuri ale Elixirului.

Geneza umană reflectă evoluţia cosmică

Geneza noastră personală urmează un tipar similar cu cel al începutului universului. Înaintea conceperii, nu eram nimic (*wu-qi*). În sufletul cosmic s-a înfiripat spontan dorinţa unei naşteri umane. Apoi tatăl (energia yang) şi mama (energia yin) fiecăruia dintre noi au făcut dragoste şi esenţele lor orgasmice yin şi yang s-au combinat, creând o celulă cu totul nouă numită zigot, formată din ambele energii (tai chi). Qi-ul nostru vital, cu o individualitate unică, creat din această unire a ovulului cu spermatozoidul (qi-ul originar), a acţionat trilioanele de diviziuni celulare (cele zece mii de lucruri) survenite după fertilizare, până când celula s-a multiplicat în numărul incalculabil de celule care alcătuiesc omul, cu formă, energie şi inteligenţă.

Cel mai important qi din corp este qi-ul originar (*yuan-qi*). Qi-ul nostru originar este acel qi din microcosmosul corpului care corespunde în cea mai mare măsură energiei sinelui superior (cosmice) la nivel microcosmic. Să ne amintim că această energie a sinelui superior (qi cosmic) mai este numită şi qi-ul originar al Universului (fig. 8.6).

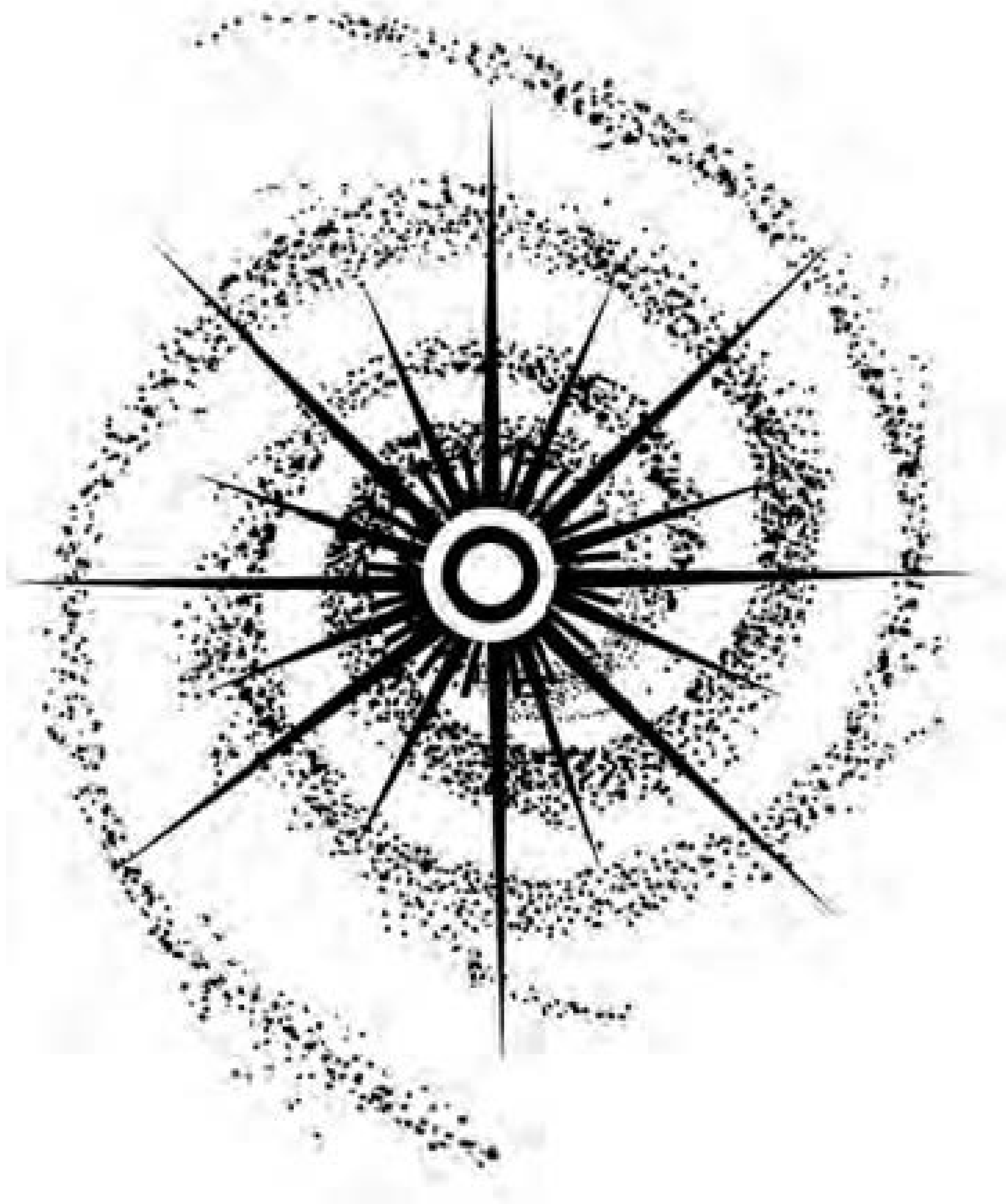


Figura 8.6. *Qi-ul cosmic*

Qi-ul cosmic ne alimentează zilnic

Alimentele şi aerul derivă din qi-ul cosmic: Pentru a ne susţine viaţa şi a ne reumple qi-ul originar,

trebuie să absorbim zilnic alte forme de qi sau energie. Mare parte din qi-ul ingerat provine din alimentele şi apa pe care le consumăm. Toate alimentele îşi au originea în viaţa vegetală, care la rândul său îşi derivă energia din sol, atmosferă şi lumină. Prin urmare, toate formele de hrană pe care le consumăm au legătură cu qi-ul cosmic.

Ionii – dieta noastră subtilă: Preluăm qi cosmic şi din aerul pe care îl respirăm, în principal sub forma oxigenului, însă în aer există şi o formă mai subtilă şi mai puţin înţeleasă de qi, vitală pentru sănătatea tuturor proceselor corporale. Ionii sunt particule cu sarcină electrică esenţiale pentru funcţionarea sistemului nervos şi a circulaţiei sangvine. Sarcinile electrice ale ionilor sunt conduse în corp prin electroliţi sau săruri, ca potasiul, calciul şi sodiul.

Deşi aceste substanţe ajung în corp în primul rând prin alimente şi lichide, ele interacţionează cu şi sunt afectate de ionii din atmosferă. Sarcina electrică a pământului este pozitivă. Pentru a o ţine în echilibru şi a menţine un randament uman optim, avem nevoie de ioni negativi. În aerul din munţi şi păduri, lângă oceane, râuri şi cascade, după furtuni şi în grote se găsesc ioni negativi din abundenţă. Iată de ce înţelepţii din toate tradiţiile caută de obicei să trăiască în natură: deoarece qi-ul naturii este puternic, este propice clarităţii, sănătăţii şi calmului, factori care alimentează creşterea spirituală şi meditaţia.

Totuşi, în oraşele poluate şi în majoritatea locuinţelor, nivelul ionilor poate ajunge aproape de zero. Când se întâmplă asta, oamenii se simt adesea moleşiţi sau vlăguiţi de energie; dispoziţia sufletească negativă este o altă reacţie obişnuită. Multe persoane utilizează aparate numite ionizatori, „surse de ioni” ce pompează milioane de ioni negativi în aer şi ajută la refacerea echilibrului ionic din atmosfera caselor şi birourilor.

Taoiştii au descoperit că inspirarea ionilor, a particulelor cosmice şi a esenţei qi-ului exclusiv în plămâni îngreunează asimilarea şi utilizarea acestor energii de către corp. Cea mai eficientă cale de a le absorbi este prin principalii centri energetici – gura, saliva şi pielea (fig. 8.7). Când suntem tineri şi sănătoşi, putem absorbi ioni prin întregul corp, în special prin piele, palme, punctul dintre sprâncene şi salivă (care îi atrag). Când forţa noastră originară slăbeşte şi pierdem prea multă energie sexuală, ne este mai greu să preluăm ionii din aer prin piele şi prin aceşti centri. Învăţând să deschidem centrii energetici şi porii pielii prin meditaţie şi prin practicile qi gong, putem să absorbim mai mult qi şi, prin urmare, să ne menţinem mai sănătoşi.

Cele trei forţe – hrană pentru meditaţie: Prin urmare, există numeroase forme de qi, atât vizibile, cât şi invizibile, de care noi, oamenii, avem nevoie ca să rămânem sănătoşi şi echilibraţi. Fără ştirea ta, indiferent de nivelul cunoştinţelor sau de credinţe, indiferent de vârstă, culoare sau sex, trei forţe îţi furnizează continuu energie vitală. Aceasta este oferită necondiţionat, indiferent că eşti bun sau rău, tânăr sau bătrân, sărac sau bogat. Singura întrebare este în ce măsură eşti capabil să o foloseşti.

Toţi marii înţelepţi şi-au dat seama de acest lucru. Isus a spus: „Nu doar cu pâine trăieşte omul”. Budiştii tibetani vorbesc despre yoghini care nu mai au nevoie de mâncarea obişnuită, ci trăiesc din „hrana meditaţiei”. La fel, la nivelurile superioare ale meditaţiei *kan* şi *li*, unii taoişti sunt capabili să renunţe la mâncarea obişnuită şi trăiesc numai din qi cosmic. Cea mai importantă misiune a unui adevărat maestru taoist este să te ajute să simţi qi-ul şi să înveţi să absorbi substanţele nutritive subtile fizice, energetice şi spirituale din jur în orice moment.

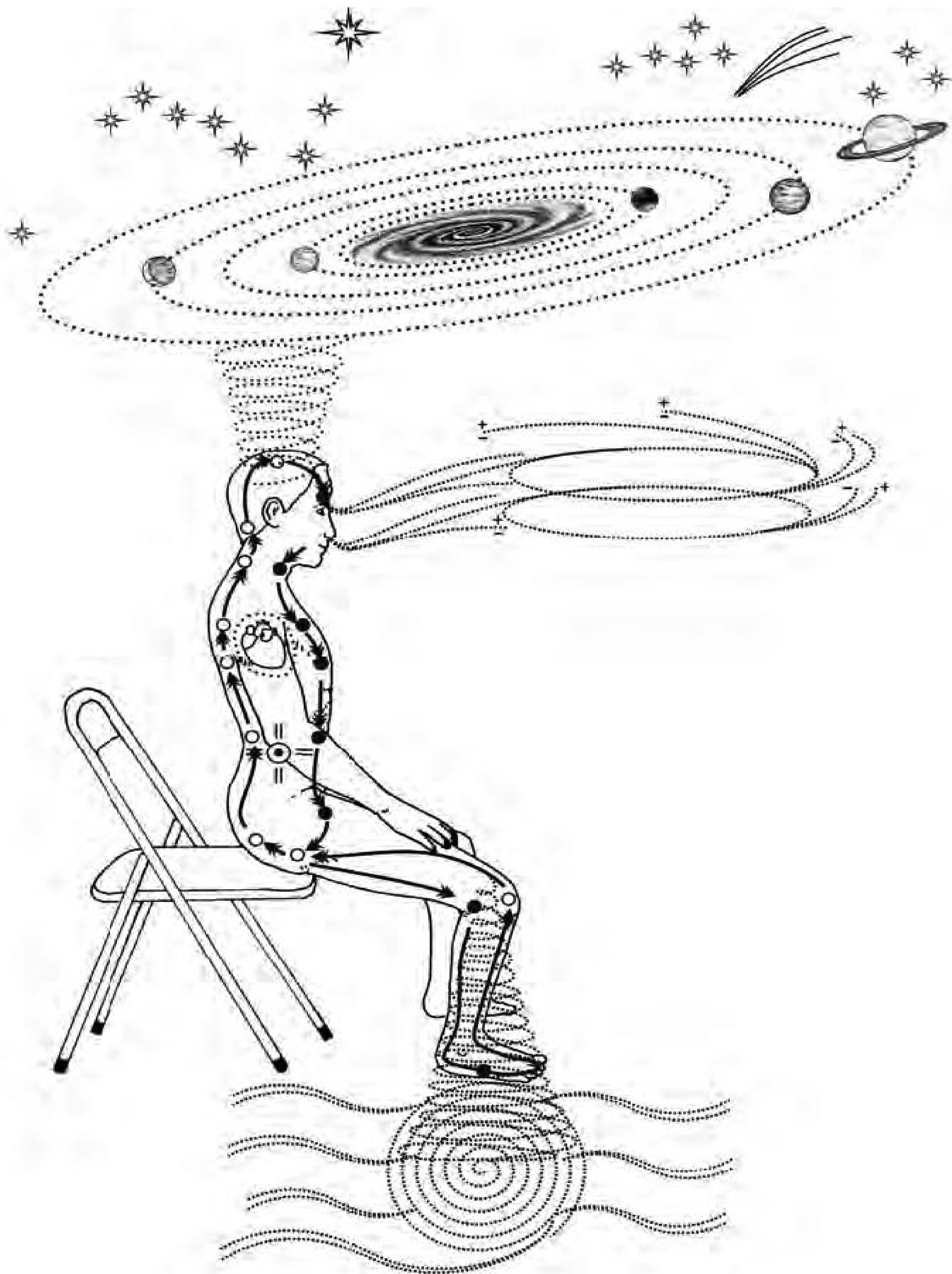


Figura 8.7. *Absoarbe qi prin principalii centri energetici*

Mulţi dintre taoiştii din vechime au fost şi mari filosofi. Le plăcea să explice teorii despre originile vieţii şi ale universului şi să exploreze intelectual nesfârşitele corespondenţe dintre microcosmos şi macrocosmos, dintre oameni şi univers. Şi acestea sunt importante şi utile până la un punct, însă dacă nu eşti în stare să le pui în practică şi să înveţi cum se întrebuinţează, nu îţi vor adăuga niciun minut la viaţă, nici nu te vor ajuta în ceasul morţii.

Utilizarea energiei cosmice/a sinelui superior în meditaţie

Lumina creaţiei

Lumina creaţiei, lumina originară, saturează în continuare universul şi aşteaptă să o captăm. La un nivel subtil, poţi învăţa cum să intri în legătură cu această lumină a creaţiei a qi-ului cosmic în meditaţie prin punctul dintre sprâncene, palme şi pielea întregului corp şi apoi să o absorbi în sistemul tău. Aparatele respirator şi digestiv iau energia din exterior, o procesează şi apoi o trimit în inimă, de unde este distribuită spre toate celulele corpului prin intermediul circulaţiei sangvine. În acelaşi fel putem absorbi qi-ul cosmic, trimiţându-l în Cazanul Inferior la ombilic, unde va fi „digerat" şi distribuit în toate părţile corpului prin canalele energetice.

Această lumină străluceşte din forţă către noi. O poţi percepe cu ochiul lăuntric ca pe un nor binevoitor de lumină aurie sau ca pe o pulbere aurie luminoasă, particule foarte fine sau unde de lumină ce plutesc în spaţiu în faţa ta la nivelul ochilor şi se propagă, de asemenea, din inimă. Intrând în legătură cu energia cosmică/a sinelui superior prin meditaţie, îţi poţi întări şi reîmprospăta mintea şi spiritul, dar îţi poţi şi încărca şi reface qi-ul originar stocat între rinichi şi ombilic.

Tot absorbirea qi-ului cosmic îţi va intensifica practica meditaţiilor Surâsului Interior şi Orbitei Microcosmice. Utilizarea minţii pentru absorbirea frecvenţelor luminii din surse externe stimulează activarea luminii lăuntrice sau a sufletului tău. Prin simpla conectare la frecvenţele luminii începem să trezim aceste părţi din noi; legătura cu energia sinelui superior (cosmică) determină o creştere a energiei corespunzătoare pe plan uman. Abia atunci când ajungi la practicile de meditaţie superioare *kan* şi *li* eşti capabil să-ţi atingi adevăratul nivel al sufletului tău, unde te contopeşti cu adevărat cu aceste energii. Dacă energia cerească este legată de corpul spiritual şi energia pământească este legată de cel fizic, atunci qi-ul umanităţii sau cosmic este asociat la rândul lui cu „corpul sufletesc" sau „corpul energetic". La nivelurile inferioare *kan* şi *li* operezi cu propriile energii la un nivel sufletesc primordial, la nivelul qi-ului prenatal.

Aici, la nivelul iniţial al Orbitei Microcosmice, de-abia începem să avem experienţa acestor energii, aşa că de obicei începem prin a ne conecta la un nivel mental mai simplu de vizualizare şi de concentrare interioară.

Sinele superior: protector şi sfătuitor

Odată puse bazele forţei originare, te vei conecta automat cu sinele superior. Sinele superior este cu noi încă din momentul naşterii, însă nu îl conştientizăm. Trebuie să ne recultivăm legătura cu el. Dacă am pierdut prea multă energie sexuală, legătura vitală cu el devine tot mai slabă. Când simţi forţa originară în zona ombilicală şi lumina aurie în punctul dintre sprâncene, surâde şi conştientizează

spaţiul situat la 2-3,5 m deasupra capului tău. Este posibil să simţi o forţă sau o lumină deasupra ta. Lasă pur şi simplu această forţă sau lumină să prindă formă. Poate fi orice formă sau culoare. Ţine minte forma, astfel încât data viitoare să o poţi evoca mult mai repede. Lasă forma să se apropie treptat şi să te atingă. Simte că ai o legătură strânsă cu ea. Locul pe care îl atinge ar putea fi deschis, astfel încât poţi să accepţi energia sinelui superior şi să o contopeşti cu forţa originară acolo. Locul atins de sinele superior va servi drept punct de legătură strânsă între tine şi sinele superior.

Acest sine superior îţi poate oferi sfaturi, protecţie şi îndrumare în viaţă. Încearcă să-i simţi prezenţa constant.

Exerciţiu: simte energia cosmică/a sinelui superior de-a lungul Orbitei Microcosmice

Acum, pe lângă faptul că primeşti energia pământului şi o contopeşti cu qi-ul originar, vei învăţa cum să te conectezi şi să absorbi qi-ul sinelui superior (cosmic) prin poarta punctului dintre sprâncene. Vei începe acest proces cu Surâsul Cosmic Interior, o practică îmbunătăţită a Surâsului Interior de bază. Apoi, după Încălzirea Cuptorului şi conectarea la energia Pământului-mamă, vei activa punctul dintre sprâncene, vei atrage lumina aurie a energiei cosmice/a sinelui superior şi o vei extinde astfel încât să formeze o sferă sau un scut protector în jurul corpului. După aceea vei combina lumina aurie cu qi-ul originar şi vei dirija lumina aurie sau Elixirul de Aur de-a lungul Orbitei Microcosmice. Ultima practică prezentată în capitolul de faţă te învaţă cum să conectezi *dan-tien*-ul superior (sau Câmpul Elixirului superior) cu *dan-tien*-ul median (sau Câmpul Elixirului median).



Exerciţii pregătitoare



Încălzirile qi gong

1. Începe prin destinderea coloanei cu ajutorul încălzirilor qi gong: Respiraţia Spinală, Gâtul Cocorului, Gâtul Broaştei-Ţestoase, scuturarea coloanei vertebrale şi balansarea coloanei vertebrale.
2. Odihneşte-te. Simte-ţi coloana relaxându-se. Când inspiri, imaginează-ţi că absorbi un abur alb spre ombilic şi că îl aduni în vârful coccisului, apoi îl ridici pe coloană ca să purifice, să curăţe şi să lumineze coloana vertebrală. Când expiri, simte că scoţi din coloană toate impurităţile sub

forma unui abur cenuşiu tulbure. Te va ajuta să-ţi întăreşti oasele.

3. Conştientizează un abur auriu în faţa ta. Inspiră; adună şi comprimă aburul de lumină aurie în gură şi du-l în jos sau înghite-l până în ombilic de câteva ori. Adună-l în vârful coccisului, ca mai sus, şi roteşte-l sub forma unei sfere aurii de qi de 9-18 ori. Apoi ridică-l de-a lungul coloanei vertebrale, ca să purifice, să curăţe şi să lumineze măduva spinării. Când expiri, simte că elimini din coloană toate impurităţile sub forma unui abur cenuşiu tulbure. Repetă de 9-18 ori.



Cele Şase Sunete Vindecătoare

Repetă de 2-3 ori fiecare dintre cele Şase Sunete Vindecătoare pentru a înlătura emoţiile, a încălzi organele şi a-ţi pregăti corpul să primească energie proaspătă, pură.



Surâsul Cosmic Interior

Această versiune simplă a Surâsului Interior relaxează al treilea ochi astfel încât să poţi atrage forţa sinelui superior direct în corp. Pentru descrierea detaliată a Surâsului Interior de bază, vezi capitolul 3.

În practicile taoiste este foarte important să trezim „ochiul minţii", pentru a putea simţi şi vedea organele interne, glandele, structura oaselor şi măduva. Astfel, ne vom îmbunătăţi semnificativ starea măduvei şi vom stimula, de asemenea, transformarea emoţiilor negative în emoţii pozitive.

Organele, glandele şi scheletul nu sunt doar esenţa condensată a forţei cosmice, ci şi un canal prin care primim această forţă. La fel ca cristalele de cuarţ, oasele au proprietăţi piezoelectrice care servesc la amplificarea şi la receptarea forţei sinelui superior. În timp ce studiezi diagramele anatomice din această carte, încearcă să simţi organele, glandele şi oasele.

1. Aşază-te corect, cu coloana vertebrală destinsă, dar dreaptă. Du uşor capul în faţă şi trage bărbia în piept. Masează punctul dintre sprâncene cu degetele. Apoi du palmele în poală (dreapta deasupra). Închide ochii. Relaxează al treilea ochi şi perineul în timp ce contractezi uşor organele sexuale şi anusul.
2. Conştientizează energia sinelui superior (cosmică) din faţa ta. Surâde şi relaxează punctul dintre sprâncene. Inspiră contractând uşor nările; simultan, contractă uşor şi destinde muşchii ochilor într-o mişcare ritmică. Respiră lent şi profund. Simte contracţiile amplificând o senzaţie pulsatorie pe care începi să o percepi în punctul dintre sprâncene. Simte o forţă de absorbţie în punctul dintre sprâncene şi că lumina aurie a forţei cosmice intră prin punctul dintre sprâncene şi este absorbită de acesta.
3. Începe să surâzi în jos spre faţă, bărbie şi pometi, ridicând colţurile gurii. Simte lumina aurie curgând în locurile asupra cărora îţi îndrepţi atenţia şi umple aceste locuri cu energia dragostei.
4. Lasă energia surâzătoare să se răspândească în jos prin gât la timus, care vorbeşte direct sinelui superior. Simte timusul deschizându-se ca o floare. Continuă să surâzi în cutia toracică, începând de la coastele de sus şi coborând spre coastele false. Surâde mai profund, în măduvă, şi mulţumeşte-i măduvei că produce globule albe, o parte vitală a sistemului imunitar.
5. Surâde inimii şi simte-o că se deschide ca o floare. Simte bucuria şi fericirea ce radiază din centrul ei şi se răspândesc spre toate celelalte organe.

6. Propagă această bucurie în plămâni, ficat, pancreas, splină şi rinichi. Surâde acestor zone.
7. Surâde organelor sexuale. (Taoiştii le recunosc rinichilor şi organelor sexuale un rol direct în producerea măduvei.)
8. Îndreaptă-ţi atenţia înapoi spre al treilea ochi. Roteşte-ţi ochii şi simte-i cum îţi stimulează creierul. Surâde şi simte craniul respirând. Atrage qi-ul cosmic în măduvă.
9. Surâde vertebrelor cervicale una câte una. Simte că respiră în fiecare şi că vertebrele absorb qi-ul cosmic din exterior în coloană şi în măduvă.
10. Surâde vertebrelor toracice. Simte cum respiri în fiecare dintre ele şi că vertebrele absorb qi-ul cosmic în măduvă.
11. Surâde vertebrelor lombare. Simte-le respirând şi absorbind qi-ul cosmic.
12. Surâde sacrumului şi şoldurilor. Simte-le că respiră şi atrag qi-ul cosmic profund în măduvă.
13. Surâde femururilor, tibiilor, peroneelor şi oaselor din laba piciorului. Simte-le că respiră şi absorb qi-ul cosmic în măduvă.
14. La sfârşit, surâde ombilicului. Poţi folosi mâinile pentru a acoperi şi a facilita încălzirea acestuia, fortificând totodată forţa originară. Când acoperă ombilicul cu palmele, bărbaţii pun palma stângă peste cea dreaptă; femeile pun palma dreaptă peste cea stângă. Roteşte mental în spirală în orice direcţie energia caldă din ombilic. (Concentrează-te la aproximativ 4 cm în spatele ombilicului.) Surâde qi-ului originar.



Meditaţia Orbitei Microcosmice cu energie cosmică



Încălzirea Cuptorului: generarea şi colectarea forţei

Asigură-te că simţi forţa originară activându-se înainte să treci la celelalte etape ale acestei meditaţii.

1. Practică respiraţia-muget de 18-36 de ori.
2. Activează-ţi rinichii. Simte cum se încălzeşte Poarta Vieţii, situată între rinichi şi ombilic. Roteşte energia în spirală cu mâinile şi corpul în rinichi şi în Poarta Vieţii.
3. Activează-ţi organele sexuale. Inspiră în centrul sexual. Când expiri, simte cum elimini toxinele, reţinând totodată în centrul sexual esenţa energetică a respiraţiei. Fă apoi o pauză. Simte energia că se dilată şi se propagă în exterior. Inspiră şi expiră de cel puţin 18 ori în acest fel. Apoi loveşte uşor centrul sexual cu vârfurile degetelor pentru a trezi energia.
4. Acum odihneşte-te un moment. Simte ombilicul cald. Simte rinichii şi Poarta Vieţii calde. Simte centrul sexual cald. Când inspiri, simte organele sexuale, perineul şi anusul ridicându-se foarte uşor spre forţa originară.



Imaginează-ţi Qi-ul Originar
ca având nas şi gură prin care respiră.

Figura 8.8. *Încălzirea Cuptorului de qi*

5. Expiră şi împinge diafragma în jos. Simte presiunea acumulându-se în *dan-tien*. Imaginează-ţi forţa originară având gură şi nas şi respirând în punctul respectiv (fig. 8.8). Acum contractă uşor muşchii circulari ai irisului şi muşchii din jurul ochilor. Concomitent, inspiră delicat şi contractă muşchii nărilor, ca şi cum ai mirosi un parfum plăcut. Contractă şi relaxează astfel muşchii ochilor şi ai nasului şi simte cum aceste contracţii amplifică pulsul în *dan-tien*. Concomitent, simte pulsaţia în organele sexuale. Aceste pulsaţii se combină, contractând, dilatând, creând o forţă de absorbţie şi atrăgând energia sexuală în forţa originară la nivelul *dan-tien*-ului. Simte energia circulând în corp. Încălzeşte astfel cuptorul cel puţin 10 minute.



Circulaţia Orbitei Microcosmice de bază

Direcţionează qi-ul din *dan-tien* în afară, spre ombilic. Apoi aplică orice metodă doreşti pentru a dirija de câteva ori qi-ul de-a lungul circuitului de bază al Orbitei Microcosmice. Astfel vei crea o matrice în care vei primi energia pământului şi forţele cosmice.



Cum să simţi energia Pământului-mamă

1. Masează palmele şi tălpile. Lasă-ţi braţele pe lângă corp, cu palmele răsucite spre sol, sprijină-te bine în tălpi. Conştientizează punctul *hui-yin* (Canalul Concepţiei 1) din perineu.
2. În scurt timp vei începe să simţi că palmele şi tălpile respiră singure. Simultan, vei simţi organul sexual şi punctul *hui-yin* (perineul) că încep în mod natural să se contracte şi să se destindă succesiv, pulsând. Dacă nu reuşeşti să simţi aceste senzaţii, sincronizează-ţi respiraţia cu pulsul. Repetă de 9-18 ori. Apoi expiră şi odihneşte-te.
3. Concentrează-ţi aproximativ 95% din puterea minţii asupra forţei originare din spatele ombilicului şi circa 5% asupra celor cinci porţi ale pământului (perineu, palme şi tălpi, anus şi orificiul genital). Simte-te împământat, conectat la pământ. Relaxează-te şi vei simţi din nou pulsaţia. Las-o să ajungă în *dan-tien* în timp ce inspiri prin cele cinci porţi ale pământului (fig. 8.9).
4. Simte sfera de qi dilatându-se în *dan-tien* şi umplând întreaga zonă dintre ombilic, rinichi şi centrul sexual. *Dan-tien*-ul este conectat acum cu Pământul; corpul tău se simte conectat la corpul Pământului-mamă. Simte energia Pământului-mamă întărind Cuptorul şi sporind energia originară din *dan-tien*. Când sfera de qi din forţa originară se umple, ar trebui să activeze automat punctul dintre sprâncene. Alternativ, te poţi concentra puţin asupra punctului dintre sprâncene până când îl simţi pulsând.

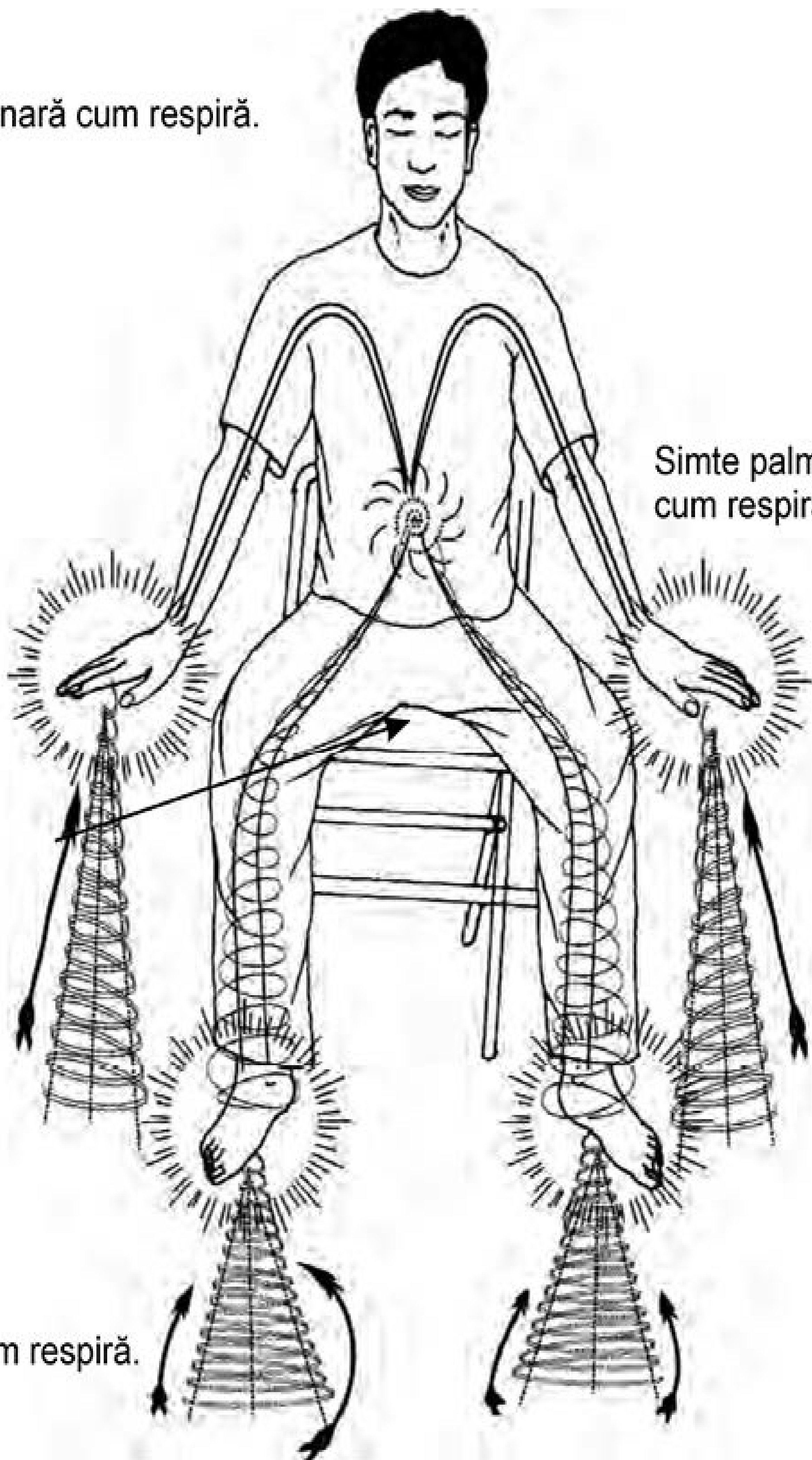

Simte forţa originară cum respiră.
Simte palmele cum respiră.
Simte perineul cum respiră.
Simte tălpile cum respiră.

Figura 8.9. *Roteşte energia în spirală şi deschide punctul dintre sprâncene*



Deschiderea punctului dintre sprâncene şi activarea energiei cosmice/a sinelui superior

1. Du mâna dreaptă la frunte. Cu degetul arătător de la mâna dreaptă, atinge punctul dintre sprâncene şi fă o spirală de energie în sensul acelor de ceasornic cu degetul şi cu puterea minţii şi a ochilor (fig. 8.10). De asemenea, poţi să încrucişezi degetele de la mâini, să ţii degetele arătătoare unul în prelungirea celuilalt şi să atingi punctul dintre sprâncene. Vei avea senzaţia că un burghiu se învârte din deget până în centrul creierului.
2. Lasă braţele în jos şi respiră în punctul dintre sprâncene. Simte-l cum se deschide în timp ce expiri. Repetă de 3-9 ori. Asigură-te că l-ai deschis înainte de a trece la pasul următor.
   Utilizarea puterii minţii, a ochilor şi a inimii este foarte importantă. La început poţi mişca efectiv ochii urmând mişcările degetelor, rotind privirea în sensul acelor de ceasornic.
3. Conştientizează forţa originară din spatele ombilicului. Simte forţa originară activându-se şi simte forţa de absorbţie în acel loc.
4. În timp ce activezi forţa originară, conştientizează forţa originară din *dan-tien* şi simultan simte punctul dintre sprâncene că pulsează şi se activează singur.
5. Du ambele mâini la frunte, de această dată cu palmele răsucite spre exterior. Simte punctul dintre sprâncene, ochii şi palmele pulsând activ singure. Conştientizează-le în timp ce vizualizezi o lumină aurie acumulându-se într-o sferă în dreptul feţei. Simte că palmele şi punctul dintre sprâncene inspiră această lumină aurie (fig. 8.11).

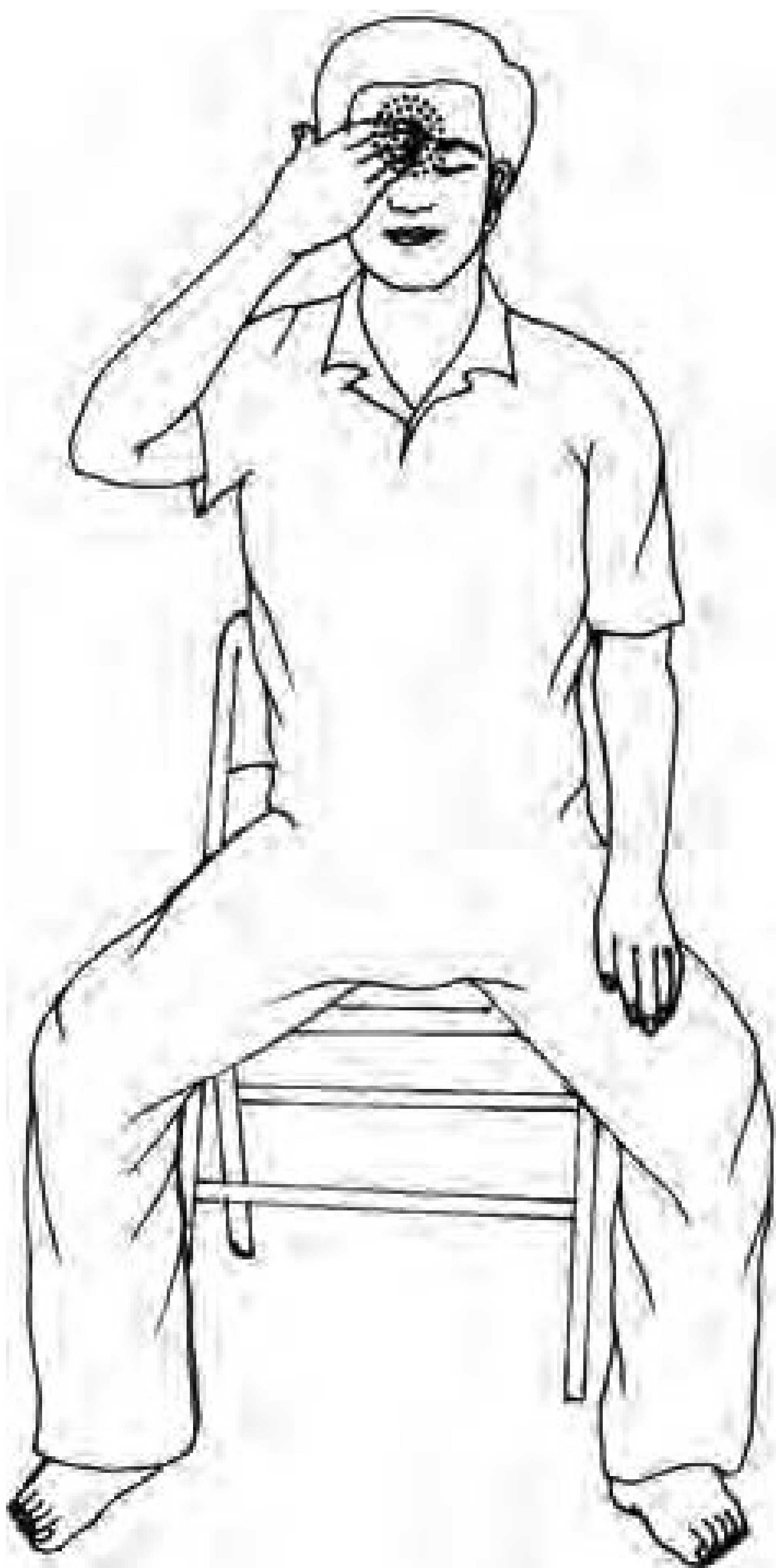


Figura 8.10. *Deschiderea punctului dintre sprâncene*



Figura 8.11. *Inspiră lumina aurie*

6. Acum proiectează-ţi conştiinţa în exterior, într-un loc preferat din natură. Cu puterea minţii şi a ochilor, fă o spirală de energie în sens contrar acelor de ceasornic pentru a te conecta cu forţele naturii, cum ar fi un lac, un ocean, o pădure, o cascadă, un munte, un apus de soare sau o grotă. Imaginează-ţi-le şi vei simţi forţa sinelui superior venind dinspre ele spre tine ca un abur de lumină aurie binevoitor şi răcoritor.
7. În timp ce inspiri, simte cum îţi aduci în corp toată puterea naturii. Expiră şi simte că elimini prin nas toate toxinele şi substanţele otrăvitoare. Inspiră din nou şi simte nările contractându-se uşor, pentru a stimula nervii conectaţi cu firele de păr din nări; când inspiri astfel, simţi că puterea şi frumuseţea naturii îţi umplu întreaga fiinţă. Simte că prin palme şi în punctul dintre sprâncene inspiri, de fapt, esenţa naturii, apoi elimini toate impurităţile prin expiraţie.
8. Respiră lumina energetică aurie aducând-o în gură, unde începi să faci din ea o sferă aurie de qi.
9. Inspiră lumina aurie în salivă; las-o să se contopească şi să fuzioneze cu saliva. Observă cum se transformă saliva. Este posibil să devină abundentă, dulce şi vie, plină de forţă vitală. Lumina aurie se combină cu saliva, iar acest amestec se numeşte Elixirul de Aur (fig. 8.12).



Figura 8.12. *În timp ce inspiri lumina aurie, combin-o cu saliva, apoi înghite acea salivă*

10. Clănţăneşte uşor din dinţi de 9-18 ori. Apoi încleştează-i uşor şi destinde-i de 9-18 ori. Du limba în cerul-gurii, de care trebuie să o apeşi de 9-18 ori. Strânge ferm din buze. Înghite elixirul şi urmăreşte cu mintea traseul descendent al luminii aurii. Imaginează-ţi o orbită aurie ce coboară până jos pe canalul frontal, prin perineu până la coccis, apoi simte-o urcând de-a lungul coloanei vertebrale până în creştetul capului şi de aici înapoi în jos, la punctul dintre sprâncene. Las-o să curgă mai departe de-a lungul Orbitei Microcosmice, dirijând-o în circuit de 3-9 ori (fig. 8.13).
11. Acum imaginează-ţi un fir subţire de lumină aurie întinzându-se fie de la *hui-yin*, fie de la coccis până în creştetul capului şi în punctul dintre sprâncene şi simte-l cum începe să se mărească. Lungeşte-l treptat până devine un stâlp auriu în corp. Continuă să simţi cum creşte mai lung şi mai gros, extinzându-se în afara corpului, până se contopeşte cu aura.
12. Vizualizează-te şezând în forma ovală creată de această lumină, ca şi cum o sferă aurie ţi-ar învălui întregul corp. Învăluirea într-o sferă de lumină aurie îţi dă senzaţia de confort şi de siguranţă în interiorul propriei aure.
13. Reţine această imagine în timp ce respiri firesc. Îţi va da energie şi te va proteja. Simte că sfera aurie acţionează ca o zonă-tampon sau neutră ce împiedică orice atac psihic sau orice perturbare din partea energiei negative a altora. Simte că lumina aurie te poate ajuta să neutralizezi energia negativă ori să o transformi în energie pozitivă (fig. 8.14). Reţine imaginea timp de 5-10 minute.



Figura 8.13. *Lasă lumina aurie să curgă de-a lungul Orbitei Microcosmice*



Figura 8.14. *Sfera aurie de lumină îţi cuprinde întregul corp, acţionând ca o zonă-tampon sau neutră pentru a te proteja şi a te energiza*

14. Imaginează-ţi că elipsa de lumină aurie din jurul corpului se comprimă într-un canal subţire care se întinde de la coccis în sus, de-a lungul coloanei vertebrale. Continuă să comprimi acest canal într-un fir subţire, apoi adună-l într-o sferă de qi aurie în punctul dintre sprâncene.
15. În cele din urmă, comprimă sfera de qi într-un punct de qi. Lasă-l să curgă în jos prin gură, apoi prin piept până la ombilic. Foloseşte-ţi mintea pentru a dirija lumina aurie de-a lungul Orbitei de 6-9 ori.



Conectarea Câmpului Elixirului Superior şi a Câmpului Elixirului Median

1. Ţine degetele mâinii drepte în punctul central dintre sprâncene şi atinge centrul inimii cu palma stângă sau cu degetele de la mâna stângă. Inspiră firesc şi simte că respiri în centrul dintre sprâncene. Când expiri, simte energia respiraţiei coborând în centrul inimii (fig. 8.15).
   Acum concentrează-te asupra inspirării unui abur auriu. Expiră şi trimite energia în jos, la centrul inimii. Respiră firesc; nu forţa respiraţia sau vreo mişcare a energiei. Cu fiecare respiraţie, extrage şi reţine esenţa energiei vitale pentru a fi folosită de corp. Repetă de 9-18 ori. Odihneşte-te şi simte Câmpurile Elixirului Superior şi de Mijloc deschise şi conectate între ele.
2. Simte, de această dată când inspiri, că respiraţia urcă din centrul inimii la punctul dintre sprâncene. După aceea, când expiri, trimite-o din centrul dintre sprâncene înapoi în centrul inimii. Respiră firesc, fără să forţezi în niciun fel. Cu puterea minţii, a ochilor şi a inimii dirijează curentul forţei vitale în corp. Repetă de 9-18 ori.
3. Acum concentrează-ţi aproximativ 95% din atenţie asupra energiei originare din spatele ombilicului şi circa 5% asupra principalelor cinci porţi (perineu, palme, tălpi, punctul dintre sprâncene şi creştetul capului, care nu sunt încă deschise). Cu puterea minţii/ochilor/inimii, comprimă, extinde şi pulsează lumina cosmică aurie şi energia albastră delicată şi blândă a Pământului-mamă în forţa originară. Conştientizează sinele superior de deasupra ta. Simte-ţi legătura cu el, simte canalul sinelui superior şi absoarbe forţa din jurul tău (fig. 8.16). Alocă 10 minute acestei practici.
4. Odihneşte-te şi percepe senzaţiile comprimării şi dilatării, energiei, luminozităţii, păcii şi echilibrului. Acum inspiră, respiră aburul auriu în centrul inimii şi expiră-l în *dan-tien*. Adună-l în *dan-tien*; imaginează-ţi-l ca pe un soare ce asfinţeşte într-un ocean de nemişcare. Stochează acest qi ca să recurgi la el pentru protecţie sau ca să te energizeze ori de câte ori ai nevoie de el.



Figura 8.15. *Conectarea Câmpului Elixirului Superior şi a Câmpului Elixirului Median*



Figura 8.16. *Realizează conexiunea cu sinele superior*



Finalizarea meditaţiei: colectarea energiei în ombilic

1. Când te simţi pregătit să închei şedinţa de meditaţie, ghidează cu mintea orice exces de energie înapoi în ombilic. Poţi utiliza şi mâinile pentru a dirija energia. Du mâna stângă pe ombilic şi mâna dreaptă pe punctul dintre sprâncene. Simte excesul de energie din cap sau din inimă cum curge între cele două mâini şi începe să coboare în forţă spre ombilic. Este important să îţi rezervi cât timp simţi că este nevoie pentru a coborî energia.
2. Concentrează-ţi mintea asupra energiei originare din spatele ombilicului. Observă cât de liniştit şi de împăcat te simţi. Odihneşte-te şi bucură-te de sentimentul că mintea şi corpul tău sunt relaxate, calme, dar şi pline de energie.
3. Încheie practica rotind energia în spirală spre exterior de 36 de ori la ombilic, apoi spre interior de 24 de ori, pentru a termina colectarea energiei. Nu uita că cercurile nu trebuie să depăşească 15 cm în diametru, astfel încât energia să nu se disperseze în inimă sau în organele sexuale. Poţi folosi mâinile pentru a te ajuta să roteşti energia. La nivelul abdomenului, simte ca şi cum intestinele s-ar roti fizic în spirală sau, pe măsură ce te familiarizaţi cu practica, utilizează doar mintea.
4. Finalizează cu un automasaj qi.



Deschide-ţi inima *Shen*-ul şi Orbita Microcosmică

Rolul emoţiilor în sistemul Tao Universal

Numeroase religii se bazează pe filosofie şi pe credinţă. Fiecare are valoarea şi neajunsurile proprii. Concentrarea exclusiv asupra înţelegerii intelectuale limitează şi sufocă. Şi, deşi uneori credinţa poate constitui un stimul pentru persoanele care altminteri simt că viaţa este lipsită de speranţă, unele religii au degenerat într-o asemenea măsură încât se bazează doar pe acest mijloc.

O practică autentică ne învaţă cum să simţim şi cum să derivăm cunoaşterea autentică pe baza experienţei personale. În sistemul Tao Universal punem accent pe practica înţelegerii naturii, intrând în contact cu forţele naturale şi cu noi înşine. Apoi ni se vor dezvălui principiile filosofiei şi vom putea nutri speranţe realiste în baza a ceea ce există, şi nu a unor promisiuni goale ce nu pot fi îndeplinite.

Concepţia taoistă asupra spiritului

Toate religiile vorbesc despre creştere spirituală, însă nu este întotdeauna uşor de priceput ce anume înţeleg ele prin creştere spirituală sau chiar prin spirit. Din contră, viziunea taoistă despre spirit, *shen* în chineză, este foarte simplă. Pentru taoişti, un aspect important al spiritului este atitudinea, energia emoţională. Această idee nu este străină de lumea occidentală. Oamenii remarcă adesea:

„Eşti spiritual astăzi!” sau „Hai să lucrăm în spirit de echipă!”. Mai vorbim şi despre „interpretare artistică plină de spirit”.

Dacă un învăţător sau un lider spiritual pare blând, neînfricat, fericit, bun şi drept, atunci simţim în mod firesc respect pentru realizările sale spirituale. Când suntem în prezenţa sa, ne face plăcere, ne încărcăm şi ne simţim inspiraţi.

Totuşi, dacă un învăţător spiritual pare furios, frustrat, arogant, nerăbdător, temător, îngrijorat sau deprimat, suntem dezamăgiţi. Nu avem încredere că ne poate îndruma spre pace şi fericire, fiindcă el însuşi nu a găsit pacea în sine şi nu a învăţat încă să se înţeleagă bine cu ceilalţi. Din acest exemplu este limpede că punem semnul egalităţii între spirit şi emoţiile şi atitudinile mentale.

Virtuţile: esenţa energetică a emoţiilor noastre pozitive

În taoism ne referim la emoţiile pozitive folosind termenul *virtuţi*. Totuşi, virtuţile nu sunt doar emoţii pozitive, deoarece emoţiile sunt limitate în timp şi spaţiu la anumite expresii. Virtuţile sunt, de fapt, adevărata esenţă sau sământă qi a sentimentelor noastre pozitive, un aspect al esenţei sufletului nostru nemuritor ce emană de dincolo de timp şi de spaţiu în viaţa noastră de toate zilele.

Virtuţile sunt calităţile noastre naturale; sunt înnăscute în toţi. Nu trebuie create în noi; trebuie doar descoperite, exersate şi cultivate. Aceasta este abordarea taoistă.

Virtuţile noastre au natura înţelepciunii şi iubirii. Sunt înţelepte deoarece oglindesc interdependenţa noastră cu Tao, cu natura, cu toate formele de viaţă şi cu diversele părţi ale propriului trup; nu ne putem manifesta virtuţile decât în relaţie cu o altă persoană. Virtuţile mai sunt înţelepte şi pentru că exprimă iubirea, atitudinea care întăreşte legăturile pozitive ce unesc toate lucrurile din univers. În consecinţă, virtuţile promovează viaţa, sănătatea şi armonia. Cultivarea virtuţilor este baza dezvoltării spirituale în Tao. Ne naştem având din abundenţă aceste calităţi.

Chinezii din Antichitate au corelat virtuţile cu cele cinci elemente sau cinci forţe majore după cum urmează (fig. 9.1):

Metal: plămâni; forţă de contracţie; curaj, echitate, adecvare.
Apă: rinichi; forţă de acumulare; blândeţe, generozitate, calm vigilent.
Lemn: ficat; forţă de generare; bunătate, iertare.
Foc: inimă; forţă a prosperităţii; iubire, bucurie, fericire, recunoştinţă, respect, onoare.
Pământ: splină; forţă stabilizatoare; în centru, deschidere, corectitudine, dreptate.

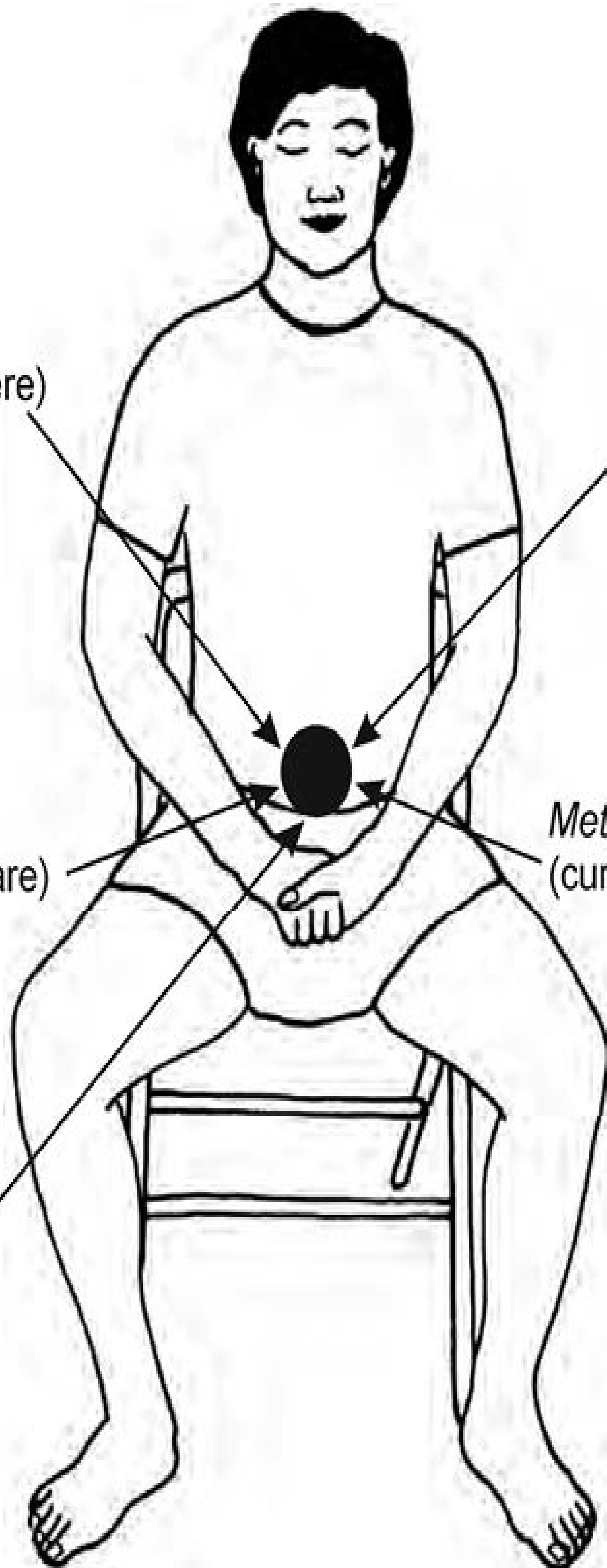

Pământ Splină
(dreptate, deschidere)
Foc Inimă
(iubire, bucurie)
Lemn Ficat
(bunătate, iertare)
Metal Plămâni
(curaj, echitate)
Apă Rinichi
(blândeţe)

Figura 9.1. *Virtuţile asociate cu cele cinci elemente*

După cum se vede, există o corespondenţă şi între virtuţi şi organele interne. De fapt, virtuţile îşi au sălaşul în organe şi în canalele asociate acestora, care formează o reţea energetică extinsă în tot corpul. Virtuţile sunt produsul qi-ului sănătos al oricărui organ. Fiecare dintre ele este o componentă esenţială a spiritului nostru nemuritor.

Emoţiile negative: expresia alterată a virtuţilor noastre fireşti

Cele cinci elemente sunt asociate şi cu emoţiile negative şi cu anumite organe. Qi-ul nostru poate fi afectat nefavorabil atunci când suntem supuşi stresului prelungit, leziunilor, factorilor ambientali nesănătoşi, poziţiilor corporale incorecte sau relelor tratamente şi abuzurilor din partea altor persoane. Perturbarea qi-ului virtuos asociat cu organele interne deschide uşa emoţiilor negative, considerate expresia denaturată a virtuţilor noastre fireşti. În esenţă, organele noastre acţionează ca nişte „uşi" prin care se manifestă emoţiile. De exemplu, inima prezintă calităţile pozitive ale respectului, iubirii şi bucuriei, însă dacă qi-ul ei virtuos este perturbat, devine poarta cruzimii, urii, aroganţei şi nerăbdării.

Emoţiile negative nu sunt adevărata noastră natură, deoarece duc la nefericire şi, în cele din urmă – dacă se cronicizează –, la boală sau chiar la moarte. Dimpotrivă, virtuţile hrănesc fericirea, sănătatea şi viaţa. Emoţiile negative ne pot slăbi sistemul imunitar, ne pot epuiza energia şi risipi forţa vitală. Când emoţiile negative apar în mod repetat, fără a fi controlate, încep să devină ceva obişnuit. Furia, frica, îngrijorarea, tristeţea şi nerăbdarea se declanşează tot mai simplu; oamenii „ne apasă butoanele" cu uşurinţă şi ne controlează, şi ne dăm seama că mai mult reacţionăm la viaţă în loc să acţionăm din propriul nostru centru înţelept şi stabil (vezi fig. 3.27).

Întrebarea este: cum ne schimbăm? Cum eliminăm deprinderile emoţiilor negative, reacţiile noastre ineficiente şi distrugătoare, şi cum le înlocuim cu atitudini pozitive, eficiente şi însufleţitoare? Care este cel mai eficient mod de a inversa aceste tipare? Care este secretul?

Qi: puntea dintre corp şi minte

Pentru taoişti, secretul este qi. Qi, energia vitală, umple şi activează corpul şi mintea; de fapt, este puntea dintre corpul şi conştiinţa noastră. Întrucât corpul, qi şi conştiinţa sau spiritul sunt legate între ele, o schimbare produsă în una dintre aceste dimensiuni le poate afecta cu uşurinţă pe celelalte două.

Atitudine relaxată pentru vindecarea trupului

În ultimele două decenii s-au realizat studii semnificative care arată că stresul emoţional are un efect deprimant asupra sistemului imunitar şi poate agrava afecţiunile fizice cronice ca hipertensiunea şi diabetul. Studiile arată şi că declanşarea cancerului este precedată adeseori de anxietate cronică, depresie, furie sau de alte emoţii negative. Studiile de managementul stresului arată că o schimbare de atitudine poate ameliora parametrii fiziologici ai stării de sănătate. Norman Cousins, de exemplu,

s-a tratat singur de o afecţiune degenerativă a ţesutului conjunctiv plecând din spital, cazându-se la un hotel şi administrându-şi o „terapie de râs” cu filme vechi ale fraţilor Marx. Este doar unul dintre numeroasele cazuri care demonstrează că generarea unei stări voioase şi pozitive poate avea efecte benefice asupra corpului.

Relaxarea corpului pentru vindecarea minţii

La fel, medicii şi psihologii care se specializează în managementul stresului şi în tehnici de relaxare au descoperit că o mare parte dintre tensiunile mentale şi emoţionale provocate de stres pot fi diminuate prin relaxarea tensiunilor corporale corespunzătoare. Dr. Edmund Jacobson, inventatorul primului aparat de biofeedback şi părintele „tehnicilor de relaxare progresivă”, a ajuns chiar să spună: „O minte anxioasă nu poate exista într-un corp relaxat”.

Dirijarea qi-ului pentru vindecarea corpului şi minţii

În textele taoiste clasice se spune: „Mintea călăuzeşte şi qi-ul o urmează; qi-ul călăuzeşte şi corpul îl urmează”. Deoarece qi-ul se găseşte la jumătatea distanţei între corp şi minte, dirijarea lui ne ajută să operăm schimbări atât în organism, cât şi în minte. Meditaţia, qi gong, medicina chineză, feng shui (geomanţia) şi artele marţiale pun accentul pe controlarea, rafinarea şi dirijarea qi-ului în scopul stării de bine la nivel fizic şi al dezvoltării spirituale. Acupunctura, de exemplu, care lucrează exclusiv cu qi, poate alina eficient atât durerea şi bolile fizice, cât şi tulburările mentale şi emoţionale.

O triplă abordare

Sistemul Tao Universal adoptă o triplă abordare pentru vindecare şi transformare emoţională, incluzând corpul, qi-ul şi mintea. În funcţie de personalitatea fiecărui practicant, este posibil ca una să funcţioneze mai bine decât celelalte. De exemplu, unele persoane sunt rupte de tensiunile şi de senzaţiile corporale, însă au contact cu gândurile şi emoţiile lor. Pentru acest tip de persoană, influenţarea şi vindecarea corpului şi qi-ului pot fi abordate la un nivel minte/emoţie/spirit, de exemplu, cu ajutorul Surâsului Interior. Alţii pot conştientiza latura fizică, dar nu şi sentimentele, gândurile şi energia. Pentru o astfel de persoană, deschiderea spre totalitatea propriei fiinţe s-ar putea face iniţial cu ajutorul Orbitei Microcosmice, al tai chi qi gong, al Armurii de Fier sau al celor Şase Sunete Vindecătoare.

Abordarea taoistă urmează calea naturii; nu încercăm să-l forţăm pe cursant să se adapteze la o anumită metodă. Dimpotrivă, avem numeroase metode care să se potrivească firii, capacităţii şi nevoilor fiecărui practicant. În ultimă instanţă, obiectivul este să ne cunoaştem pe noi înşine aşa cum suntem cu adevărat şi să ne recuperăm toate aspectele la fiecare nivel. Şi cum energia corpului, reţeaua de qi, face parte din ceea ce suntem, toate practicile taoiste ne ajută să descoperim şi să percepem qi-ul ca pe o parte a continuumului fiinţei noastre: qi-ul din corpul nostru, qi-ul din alte persoane şi qi-ul naturii înconjurătoare.

De-a lungul secolelor şi mileniilor, taoiştii au conceput numeroase exerciţii şi modalităţi de antrenament pentru cultivarea tuturor celor trei aspecte interconectate ale totalităţii noastre – corpul, qi-ul şi spiritul. Nu este suficient însă numai să înţelegem că lucrul cu energia emoţională e

important. Trebuie să o facem! Dacă exersezi, în curând vei vedea rezultate care îţi vor transforma viaţa.

De la teorie la practică

Energia emoţională şi Surâsul Interior

În sistemul Tao Universal, practica aducerii corpului, qi-ului şi minţii într-o stare de echilibru începe cu Surâsul Interior. Adeseori pierdem legătura cu trupul şi emoţiile noastre într-o asemenea măsură încât nu observăm lipsa armoniei interioare, stare care evoluează până se manifestă, în cele din urmă, sub forma unei boli grave. Practicarea zilnică a Surâsului Interior ne asigură un timp planificat cu regularitate pentru a privi înăuntru – pentru a păstra contactul cu starea organelor interne, a qi-ului, a respiraţiei şi emoţiilor noastre. Reperăm problemele într-un stadiu incipient, aşa încât ne va fi uşor să „le curmăm din faşă”.

Stima de sine scăzută este un fenomen endemic. Dacă nu suntem învăţaţi sau încurajaţi să ne iubim pe noi înşine, nu putem avea o relaţie sănătoasă, de iubire cu alte persoane sau cu planeta Pământ; ca dovadă a acestei lipse de echilibru, să analizăm starea societăţii şi a mediului înconjurător.

Surâsul Interior ne învaţă să ne recunoaştem calităţile pozitive intrinsece, şi nu doar negativitatea. Practicând cu regularitate, ajungem să ne cunoaştem aşa cum suntem cu adevărat; ne putem descoperi virtuţile, dar şi imperfecţiunile. Asta ne ajută să ne formăm o imagine de sine mai autentică şi mai sănătoasă, ce rămâne în strâns contact cu realitatea. Surâsul Interior ne exersează capacitatea de a iubi începând cu propriul corp. Pe măsură ce învăţăm să ne iubim şi să ne acceptăm pe noi înşine, devine firesc şi uşor să extindem această dragoste în afară şi să începem să iubim şi să acceptăm alte persoane, creaturi, locuri şi lucruri.

Fiind unul dintre cele mai bune exerciţii pentru managementul stresului şi pentru autovindecare, Surâsul Interior induce o stare de relaxare profundă. Relaxarea profundă disipează tensiunile fizice şi mentale care pot provoca blocaje energetice şi un qi nesănătos. Din acest motiv, Surâsul Interior este utilizat întotdeauna ca pregătire sau ca încălzire în alte meditaţii şi exerciţii de qi gong care dirijează qi-ul.

Lucrul cu emoţiile în meditaţia Orbitei Microcosmice

Medicina chineză admite că emoţiile negative pot fi provocate de blocaje în fluxul de qi. Dacă un organ sau canalul său se blochează din cauza unei leziuni, a poziţiei corporale proaste, a poluării, a dietei neadecvate, a stresului prelungit sau a bolii, organul respectiv poate primi prea mult sau prea

puţin qi. Calităţile virtuoase ale acelui organ se alterează, iar emoţiile negative s-ar putea intensifica.

La fel, izbucnirile emoţionale cronice sau accesele de emoţii negative pot cauza blocaje energetice într-un organ sau în canalul aferent. De exemplu, în medicina occidentală se ştie că îngrijorarea cronică poate provoca indigestie sau ulcere stomacale. De asemenea, în medicina chineză se ştie că furia cronică şi frustrarea sunt principalele cauze ale stagnării qi-ului în ficat. Influenţa este bidirecţională: emoţiile negative pot provoca blocaje energetice şi dezechilibre, iar blocajele pot cauza o creştere a emoţiilor negative.

Meditaţia Orbitei Microcosmice dirijează qi-ul de-a lungul Canalului Conducător şi Canalului Concepţiei (Vasul Concepţiei). Cele două circuite sunt principalele canale-sursă, sau rezervoare, pentru toate celelalte canale yang şi yin din corp. Realizarea Orbitei Microcosmice menţine aceste rezervoare pline, asigurând un flux puternic de qi prin celelalte canale şi organe ale corpului. Eliminând blocajele, putem diminua emoţiile negative acutizate de acestea.

Orbita Microcosmică este şi o componentă importantă în formulele meditaţiilor taoiste de nivel avansat, care lucrează cu transformarea şi cu vindecarea emoţională, ca Fuziunea celor Cinci Elemente şi practicile *kan* şi *li*.

Energia emoţională şi deschiderea inimii

Taoiştii văd inima ca pe un cazan capabil să colecteze negativitatea şi să o transforme în energie pozitivă. Este totodată şi un loc unde se amestecă toate energiile virtuţilor noastre pentru a crea energia de nivel superior a compasiunii (fig. 9.2).

La începutul practicării Orbitei Microcosmice, după ce deschidem inima, ea tinde să atragă negativitate din alte organe şi din corp pentru a o procesa. Trebuie să fim atenţi să manevrăm în mod corect aceste energii negative; altfel se pot combina în inimă (la fel ca virtuţile), provocând şi mai multe sentimente negative.

Întrucât această deschidere iniţială a inimii este foarte mică, dacă energiile negative se blochează în ea, poate fi dificil să le scoatem. Din acest motiv, practicile Aerisirii şi Ventilării, care facilitează drenarea energiilor negative şi bolnave în pământ, este foarte importantă (vezi detaliile acestor practici în capitolul 7). Manifestarea virtuţilor faţă de alte persoane este de asemenea importantă. Cu cât le dăruim celorlalţi mai multă dragoste sinceră, bunătate, amabilitate şi respect, fără să aşteptăm nimic în schimb, cu atât ne putem deschide inima pentru a transforma energiile negative în energii pozitive.

Masarea sternului poate ajuta de asemenea la eliberarea emoţiilor negative, la stimularea fluxului limfei şi la activarea timusului.

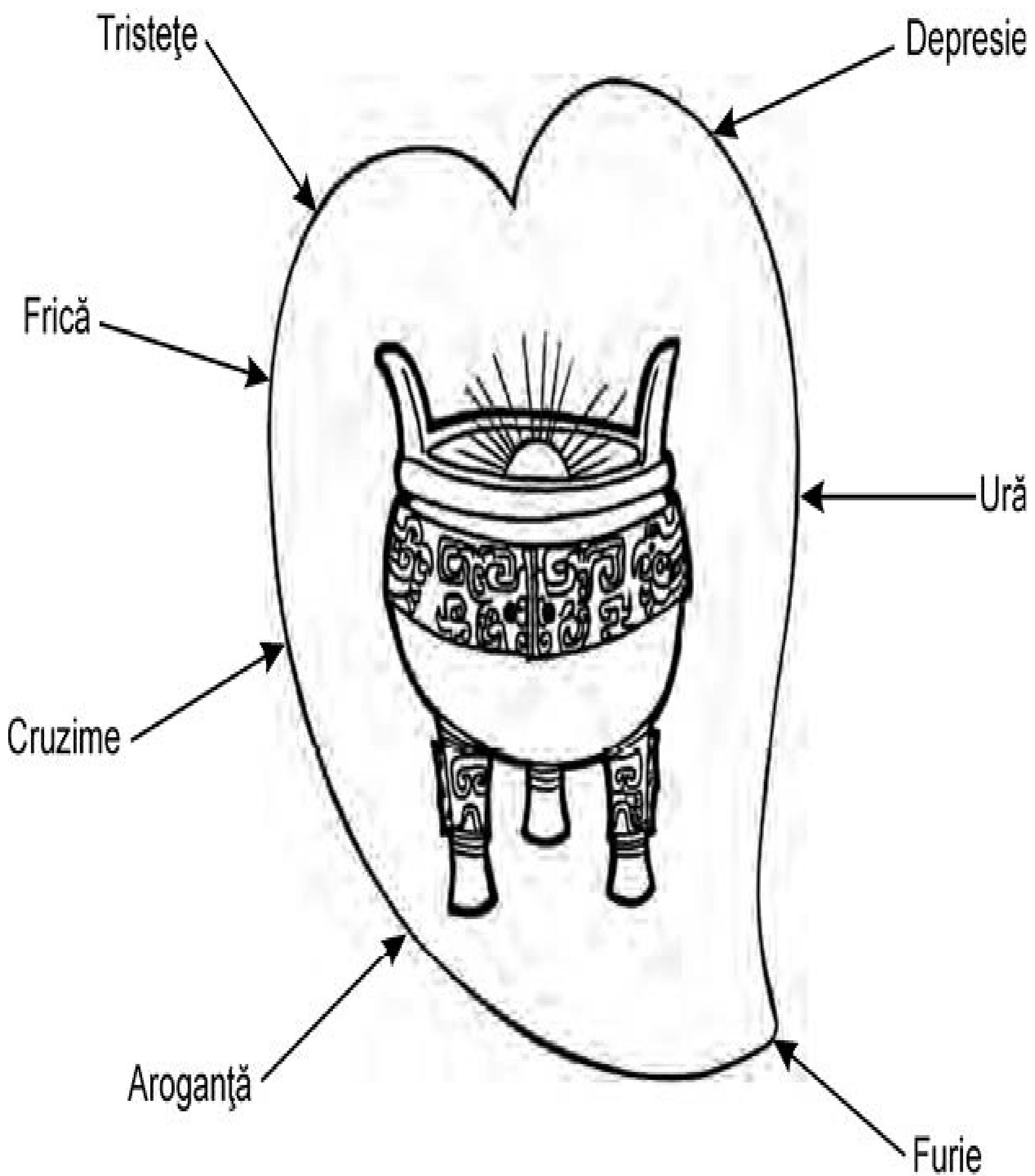


Figura 9.2. *Inima este capabilă să transforme energia negativă în energie pozitivă*

Energia emoţională şi cele Şase Sunete Vindecătoare

Împreună cu meditaţiile Orbitei Microcosmice şi Surâsului Interior, cele Şase Sunete Vindecătoare constituie o modalitate eficientă de a reface şi menţine echilibrul emoţiilor şi al organelor interne. Dacă sistemul termoregulator al unui organ suferă din cauza stresului sau a altor factori, organele se pot supraîncălzi. În această situaţie îşi pot face apariţia emoţiile negative şi alte probleme de sănătate ale organelor.

Cele Şase Sunete Vindecătoare folosesc o combinaţie între mişcare, sunet şi reprezentări mentale pentru a răcori şi a reface echilibrul organelor. La fel ca în cazul Surâsului Interior, observăm care este starea noastră interioară şi apoi eliminăm emoţiile negative. În acelaşi timp, cultivăm energia virtuoasă din fiecare organ. Deşi atât Surâsul Interior, cât şi cele Şase Sunete Vindecătoare folosesc puterea minţii pentru a ne modifica starea lăuntrică, cele Şase Sunete Vindecătoare constituie o abordare fizică a mişcării şi sunetului, care pentru anumiţi indivizi sau anumite tipuri de indispoziţii s-ar putea dovedi mai eficiente decât puterea minţii (fig. 9.3).

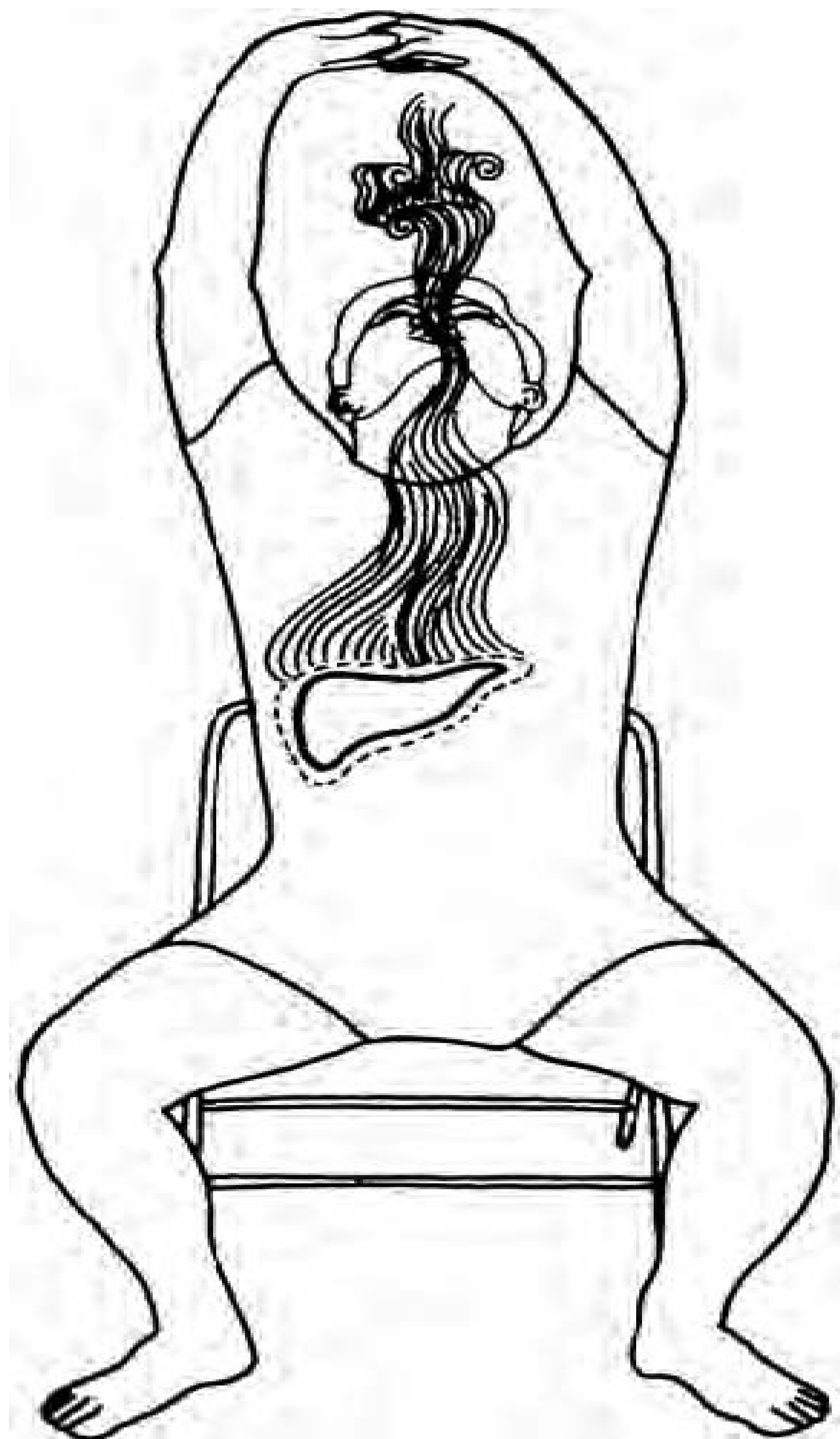


Figura 9.3. *Cele Şase Sunete Vindecătoare elimină energia negativă din organe şi stimulează energia pozitivă*

Surâsul Interior pune accent pe relaxare, iar cele Şase Sunete Vindecătoare vizează mai mult răcorirea, echilibrarea şi detoxifierea organelor. Aceste două tehnici excelente pentru refacerea sănătăţii şi echilibrului fizic şi mental se completează perfect reciproc.

Fuziunea celor Cinci Elemente

După ce ai clădit o temelie solidă prin meditaţiile Orbitei Microcosmice, Surâsului Interior şi celor Şase Sunete Vindecătoare, eşti pregătit să treci la formulele mai avansate pentru transformarea emoţiilor. Când începi practicile Fuziunii celor Cinci Elemente, vei trăi cu adevărat aceste „elemente” sub forma mişcărilor energiei în corp. Aceasta este iniţierea în nivelurile începătoare ale alchimiei taoiste interne.

Practica Fuziunii celor Cinci Elemente se împarte în trei niveluri. Doar primele două se concentrează asupra transformării emoţionale.

Fuziunea celor Cinci Elemente I: purificarea emoţiilor negative

La primul nivel vei învăţa în ce fel pot fi trăite, apoi armonizate şi contopite cele cinci elemente cu emoţiile, anotimpurile, simţurile, organele şi culorile corespunzătoare. Această meditaţie neutralizează mai întâi emoţiile negative aplicând Ciclul de Control al celor Cinci Elemente. Acesta eliberează un spaţiu interior unde energia va avea loc să crească. Qi-ul este apoi distilat, colectat într-o perlă sau sferă de qi comprimat, esenţa corporală, şi dirijat de-a lungul Orbitei Microcosmice pentru a fortifica şi a vindeca toţi centrii corpului (fig. 9.4).

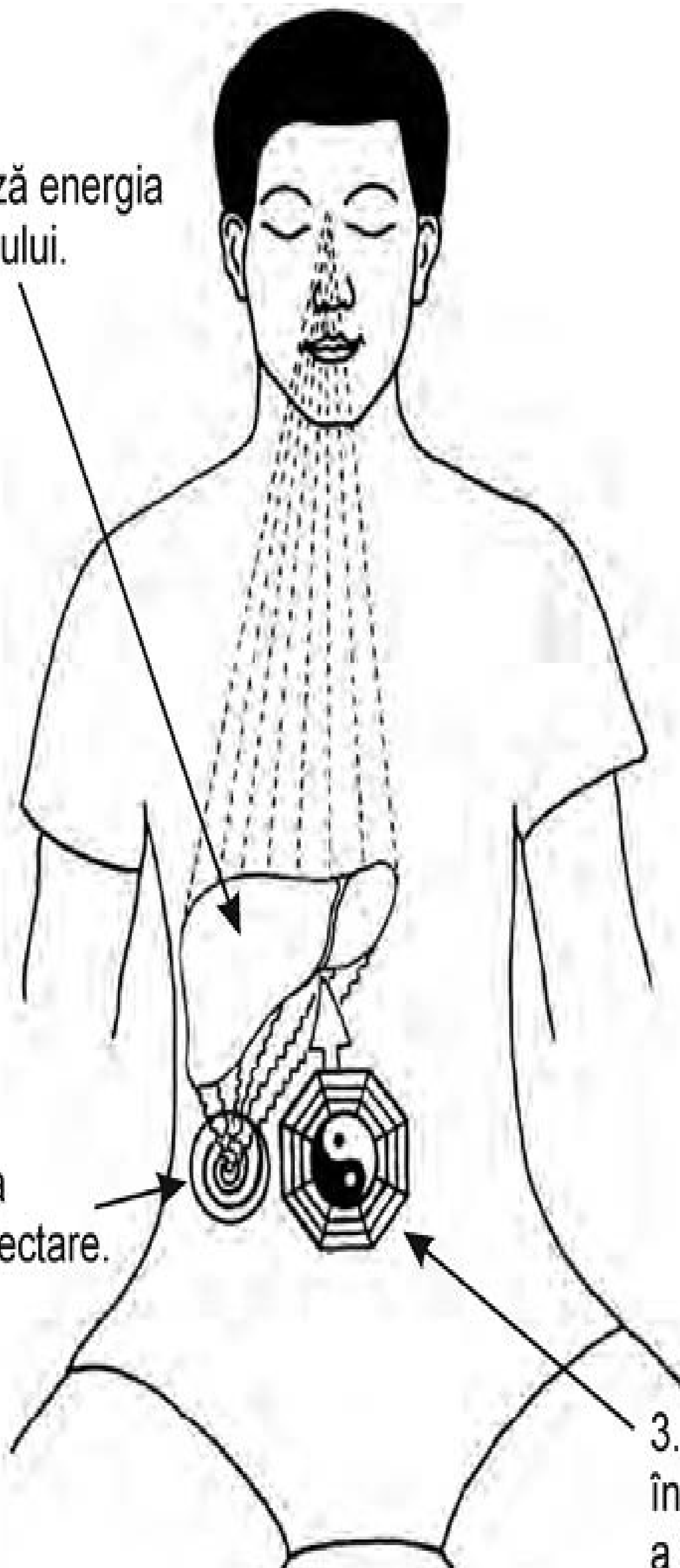

1. Conştientizează energia
negativă a organului.
2. Adună energia
în punctul de colectare.
3. Adu energia
în centru pentru
a o transforma.

Figura 9.4. *Practica Fuziunii ajută la transformarea energiei negative în energie pozitivă într-un mod mai puternic*

Fuziunea celor Cinci Elemente II: cultivarea qi-ului virtuţilor interioare

La al doilea nivel al Fuziunii celor Cinci Elemente, energia tocmai obţinută din emoţiile negative este reciclată şi întrebuinţată pentru hrănirea organelor, fortificarea lor şi intensificarea emoţiilor virtuoase aferente. Aceasta se realizează aplicând ciclul creării sau cultivării celor Cinci Elemente pentru a creşte şi a intensifica virtuţile naturale chiar în rădăcinile lor energetice, qi-ul din organe. Energia emoţiilor pozitive a tuturor organelor este absorbită în perlă, apoi dirijată în patru dintre Cele Opt Canale Extraordinare: Orbita Microcosmică (Canalul Conducător şi Canalul Concepţiei), Canalul Pătrunzător şi Canalul-Centură. Canalul Pătrunzător traversează centrul corpului, făcând legătura între centrii „chakra". Canalul-Centură se roteşte în jurul corpului, fortificând aura şi creând o formă de autoapărare psihică.

Fuziunea celor Cinci Elemente III: reglarea fluxului de qi în corpul energetic

Al treilea nivel al practicii Fuziunii celor Cinci Elemente direcţionează perla pentru a deschide celelalte patru Canale Extraordinare: Puntea Yin şi Yang şi Canalul Regulator Yin şi Yang. Sunt deschise şi alte trasee adiţionale, conferind mai multă coeziune corpului energetic şi făcând corpul fizic mai permeabil la qi. Finalizarea cu succes a acestui nivel îi dă practicantului o sensibilitate mult amplificată la corpul energetic şi abilitatea de a dirija qi-ul după cum doreşte în orice punct din corp.

Variante avansate ale Fuziunii: proiectarea qi-ului dincolo de corpul fizic

O altă parte importantă a practicii Fuziunii celor Cinci Elemente constă în a învăţa cum să-ţi separi temporar corpul energetic de cel fizic. În viaţă, cele trei corpuri ale noastre – corpul fizic, corpul energetic şi corpul spiritual (conştiinţa) – se suprapun şi în general sunt inseparabile. La moarte, corpul fizic nu mai constituie un vehicul adecvat pentru a ţine laolaltă cele cinci elemente materiale, iar qi-ul şi conştiinţa sunt obligate să plece. Pentru a evita dezorientarea traumatică şi confuzia ce pot apărea la moarte, când esenţa energetică şi conştiinţa sunt scoase fără voie din corpul fizic într-un teritoriu necunoscut, ne putem familiariza cu „tărâmul din afara corpului" separând temporar corpul energetic de corpul fizic, ca un fel de „repetiţie generală" pentru moarte.

Conştiinţa necesită întotdeauna un vehicul pentru a se manifesta. Vehiculul ei brut este corpul fizic. Vehiculul mai subtil este corpul energetic (denumit uneori şi corpul subtil). Am subliniat mai devreme faptul că virtuţile sunt adevărata esenţă energetică a organelor noastre. Deşi corpul fizic este probabil cel cu care ne identificăm mai mult decât orice pe lume, esenţa noastră energetică, şi nu corpul fizic, supravieţuieşte după moarte şi are potenţialul nemuririi.

Îndreptându-ne cu regularitate conştiinţa în interior prin practica Fuziunii celor Cinci Elemente, ajungem treptat să ne cunoaştem esenţele energetice la fel de bine cum ne ştim faţa, mâinile şi picioarele. Învăţăm să distilăm aceste esenţe într-o perlă, un fel de „navetă spaţială", pentru a ne transporta energia esenţială şi conştiinţa în afara corpului fizic. Prin practică sistematică, taoiştii care urmează calea alchimiei interne învaţă să scoată corpul energetic şi conştiinţa din corpul fizic şi să le readucă în el la fel de uşor cum ai trece dintr-o cameră în alta.

Elixirul Interior şi Elixirul Exterior

Aşa cum este important ca trupul nostru fizic să fie puternic pentru a ne putea bucura de o stare bună

de sănătate, tot astfel este vital să ne fortificăm corpul energetic, ca să fie un vehicul solid al conştiinţei noastre. Fortificarea qi-ului ne hrăneşte sănătatea şi calităţile spirituale în această viaţă şi clădeşte un corp energetic puternic care ne va purta mai departe în „viaţa de apoi" (care, paradoxal, este aici şi acum). Începem să ne consolidăm corpul energetic prin ceea ce în alchimia internă taoistă se numeşte Elixirul Interior. Se numeşte aşa deoarece lucrăm cu energiile prezente deja în corpul nostru şi le transformăm în elixir – ca esenţe vindecătoare. Prin meditaţiile Orbitei Microcosmice şi Fuziunii celor Cinci Elemente detoxifiem, hrănim şi integrăm corpul fizic, corpul energetic şi emoţiile.

După ce învăţăm să ne dezvoltăm şi să ne hrănim prin Elixirul Interior, suntem pregătiţi să captăm Elixirul Exterior. Energiile celor cinci elemente există şi în afara corpului – energia Pământului, a planetelor şi a stelelor. Aceasta este forma adevărată sau superioară a Elixirului Exterior. În mod firesc suntem incapabili să absorbim şi să digerăm energiile din afară, însă punctele Orbitei Microcosmice sunt conectate cu aceste energii. Deschizând Orbita Microcosmică şi stăpânind tehnicile Fuziunii celor Cinci Elemente, ne dezvoltăm capacitatea de a absorbi şi de a digera energiile din sursele externe de qi ale celor cinci elemente.

După ce am purificat şi am transformat energia negativă a organelor în energie vitală utilizabilă (Fuziunea I), am distilat această energie împreună cu qi-ul virtuţilor organelor în perlă (Fuziunea II) şi ne-am deschis toate rezervoarele sau canalele speciale, dobândind astfel o capacitate energetică mai mare, ne putem spori şi mai mult energiile virtuoase conectându-ne la sursele externe ale qi-ului celor cinci elemente şi direcţionând qi-ul extern spre organele aferente. Scoasă din corpul fizic, perla poate absorbi mai uşor aceste energii. Ea devine un fel de antenă ce recepteazǎ qi-ul exterior şi îl conduce în corpul fizic. Astfel ne cultivăm sănătatea în această viaţă şi ne întărim totodată corpul energetic şi spiritual, pregătindu-ne pentru următoarea.

Practica Orbitei Microcosmice se va schimba dramatic după ce înveţi meditaţiile Fuziunii celor Cinci Elemente. La începutul practicii Orbitei Microcosmice, energia care circulă prin canale este brută. Dar, când ajungi la nivelul practicii Fuziunii, energia este mai rafinată şi mai comprimată şi, prin urmare, mai puternică. Practica Fuziunii include Orbita Microcosmică, deci se poate spune că meditaţia Fuziunii celor Cinci Elemente este doar o metodă mai avansată a meditaţiei Orbitei Microcosmice.

Calea sănătăţii şi a nemuririi

Fiecare stadiu al practicii, de la Surâsul Interior la etapa superioară a Iluminării *kan* şi *li*, constituie un pas vital pe calea sănătăţii şi a nemuririi. De fapt, Surâsul Interior, meditaţia Orbitei Microcosmice şi cele Şase Sunete Vindecătoare sunt utilizate ca parte esenţială a meditaţiilor *kan* şi *li*. Prin urmare, ca practicant începător sau de nivel mediu al sistemului Tao Universal, nu trebuie să te grăbeşti să progresezi, nici să fii intimidat de practicile de nivel avansat. Cel mai important ingredient al succesului este practica zilnică. În curând vei descoperi că stăpâneşti sistemul. Abilităţile tale vor evolua în mod firesc şi ţi se va părea uşor să adăugi paşi noi. Pas cu pas, vei străbate drumul nemuririi.

Exerciţiu: utilizarea virtuţilor inimii

Acest subcapitol pune accent pe deschiderea inimii şi pe utilizarea virtuţilor ei pentru a radia qi-ul cosmic (sau energia sinelui superior) spre organe prin practica Surâsului Cosmic Interior. Practica este aceeaşi cu meditaţia Surâsului Interior, însă este mai detaliată şi pune un accent mai puternic pe exploatarea energiei cosmice.



Deschiderea inimii în Orbita Microcosmică



Pregătiri

1. Începe prin a destinde coloana vertebrală cu încălzirile qi gong: respiraţia spinală, Gâtul Cocorului, Gâtul Broaştei-Ţestoase, scuturarea coloanei vertebrale şi balansarea coloanei vertebrale.
2. Efectuează cele Şase Sunete Vindecătoare, repetând fiecare sunet de 2-3 ori.
3. Pregăteşte-te să te concentrezi în interior. Aşază-te pe scaun într-o poziţie bună de meditaţie. Odată ce ţi-ai găsit poziţia, concentrează-te şi pregăteşte-te timp de câteva minute. Conştientizează mediul exterior. Percepe-ţi tălpile atingând podeaua, mâinile împreunate, scaunul de dedesubt. Conştientizează sunetele din încăpere, din afara ei şi din corp. Conştientizează-ţi respiraţia. Simte-ţi corpul cum se dilată firesc când inspiri şi cum se contractă când expiri. Inspiră şi expiră conştient în acest fel de 9, 18 sau de 36 de ori. Apoi odihneşte-te.
4. Imaginează-ţi coloana vertebrală deschisă şi relaxată. Când inspiri, închipuie-ţi că respiri din pământ în coloana vertebrală un abur alb care va curăţa, va purifica şi va lumina măduva spinării. Apoi respiră în acelaşi fel aburul auriu al forţei cosmice în măduvă. Când expiri, simte că elimini din coloană toate impurităţile sub forma unui abur cenuşiu tulbure. Repetă de 9-18 ori.



Încălzirea Cuptorului

1. Efectuează respiraţia-muget de 18 sau de 36 de ori. Apoi activează rinichii: simte că Poarta Vieţii, rinichii şi ombilicul se încălzesc. Roteşte energia în spirală cu mâinile şi cu corpul în rinichi şi în Poarta Vieţii. Activează-ţi şi masează-ţi organele sexuale. Bărbaţii îşi vor masa testiculele pentru a-şi transforma din nou sperma în forţă vitală. Femeile îşi vor masa sânii pentru a-şi transforma sângele (menstruaţia) în forţă vitală. Inspiră în centrul sexual şi expiră, comprimând esenţa respiraţiei în centrul sexual. Fă un interval de pauză. Inspiră şi expiră în felul acesta de cel puţin 18 ori.

2. Odihneşte-te un moment. Simte-ţi ombilicul cald. Simte-ţi rinichii şi Poarta Vieţii calde. Simte-ţi centrul sexual cald. Când inspiri, simte că organele sexuale, perineul şi anusul se ridică spre forţa originară din *dan-tien*. Împinge uşor în jos când expiri; simte presiunea acumulându-se în punctul forţei originare. Imaginează-ţi că forţa originară are gură şi nas şi respiră.
3. Acum amplifică şi simte pulsul în zona forţei originare. În timp ce pulsează, simte sucţiunea trăgând energia sexuală în sus şi combinând-o cu forţa originară. Simte energia răspândindu-se în corp. Încălzeşte Cuptorul astfel cel puţin 10 minute. Reglează-ţi respiraţia astfel încât să fie delicată, lungă, lentă şi profundă. Respiră în cicluri egale. Treptat, respiraţia ar trebui să devină atât de delicată şi de uşoară, încât să nu poată mişca un puf aşezat în dreptul nărilor.

Înainte de a trece la etapele următoare ale acestei meditaţii, asigură-te că ai activat forţa originară.



Începe cu Orbita Microcosmică de bază

1. Mută-ţi conştientizarea de la *dan-tien* la ombilic. Apoi dirijează energia de-a lungul Orbitei Microcosmice de bază. Poţi încerca să ghidezi energia doar cu mintea. Dacă preferi, poţi folosi oricare dintre modalităţile menţionate anterior pentru intensificarea senzaţiei de qi în Orbită: rotirea energiei în spirală, atingerea punctelor cu mâinile, respiraţia cu inspiraţie scurtă sau respiraţia internă.
2. Dacă energia începe să curgă singură, nu o mai ghida şi las-o pur şi simplu să se mişte în ritmul ei. Acesta este un indiciu bun că ai activat fluxul de qi în Orbita Microcosmică.
   Este important să stabileşti întotdeauna la început structura interioară a Orbitei Microcosmice, ca să ai o bază pentru celelalte energii pe care le vei introduce în circuit prin intermediul metodelor mai avansate de practică.
3. Cu puterea minţii/ochiului/inimii, dirijează fluxul energetic de-a lungul Orbitei Microcosmice de 9-18 ori. Dacă închei şedinţa, coboară energia la ombilic şi stocheaz-o, lăsând-o să revină în zona situată în spatele ombilicului şi în faţa rinichilor, pentru a reîncărca forţa originară.



Surâsul Cosmic Interior

Obiectivul Surâsului Cosmic Interior este să-ţi extinzi conştiinţa în exterior asupra naturii, a Pământului-mamă şi asupra universului, să te conectezi la Tao nelimitat pentru a-ţi realiza esenţa adevărată, infinită şi abundentă. Mai întâi însă trebuie să recunoşti energia iubirii elementară care se află deja în tine, sentimentul dragostei necondiţionate şi adevărate din microcosmosul propriei inimi. Odată ce ai dragostea înăuntru, te vei putea conecta uşor la univers.

Fii pur şi simplu conştient şi simte dragostea universală abundentă şi toate lucrurile din jur. Cu puterea minţii/ochiului, atrage şi comprimă această energie iubitoare în inimă sau în orice parte a corpului. Simte că eşti plin de iubire universală. Când te simţi plin cu prisosinţă, poţi dărui cu mărinimie celorlalţi. Dimpotrivă, dacă ai ură înăuntru, te vei conecta cu altă ură din exterior; vei atrage, de fapt, mai mult negativism.

1. Conştientizează energia cosmică din faţa ta. Conştientizează limba care atinge cerul-gurii. Surâde

energiei din faţa ta; relaxează punctul dintre sprâncene. Simte că energia îţi surâde şi ea. Inspiră; atrage şi adună energia surâzătoare în punctul dintre sprâncene şi în gură. Apoi expiră şi condensează energia surâzătoare în gură până când simţi că se formează o sferă de qi şi că limba vibrează, traversată parcă de un curent electric. Inspiră şi expiră de 9-18 ori.

2. Contractă muşchii circulari din nări, ochi şi anus pentru a amplifica senzaţia de pulsaţie în punctul dintre sprâncene. Simte forţa care atrage lumina aurie a forţei cosmice. Absoarbe-o în gură.
3. Lasă energia surâzătoare şi lumina aurie să se combine şi să se dilate în gură.
4. Înghite lumina aurie ducând-o în inimă.



Deschide-ţi inima

1. Pentru a stimula activarea energiei inimii, ridică palmele împreunate şi du degetele mari la centrul inimii (fig. 9.5). Atrage prin punctul dintre sprâncene mai multă energie surâzătoare din sursa aflată în faţă. Las-o să curgă ca o cascadă până la timus şi în inimă. Surâsul adresat inimii trezeşte virtuţile iubirii, bucuriei şi fericirii (fig. 9.6). Stai aşa cât timp ai nevoie. Simte-ţi inima relaxându-se şi dilatându-se cu energie iubitoare, ca o floare care se deschide. Aminteşte-ţi cea mai plăcută experienţă de iubire, inspirată fie la nivel emoţional, fie divin, şi umple-ţi inima cu acel sentiment. Iubeşte-ţi inima.



Figura 9.5. *Împreunează-ţi palmele şi du-ţi degetele mari în dreptul timusului*

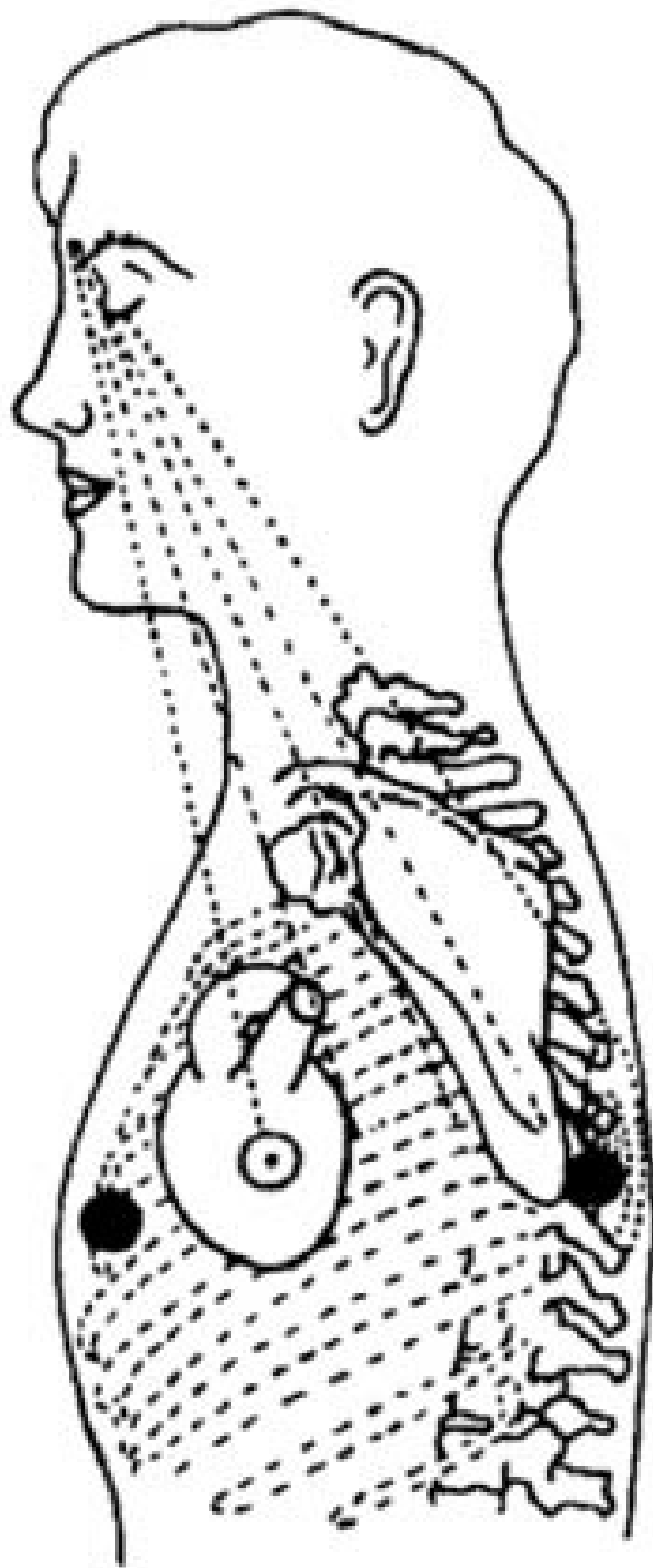


Figura 9.6. *Conştientizează-ţi inima şi energia virtuţilor*

Inima este asociată cu energiile emoţionale negative ale grabei, aroganţei, nerăbdării, urii şi cruzimii. Când surâzi în inimă, aceste energii se dizolvă, creând un spaţiu pe care-l vor ocupa energiile virtuoase ale iubirii şi bucuriei.

2. Pronunţă sunetul inimii: ho-o-o-o-o-o (fig. 9.7). Când expiri, simte că în inimă arde o flacără mică sau un mic foc. După ce ai rostit sunetul inimii şi ai activat focul în inimă, energiile negative din toate organele vor veni în inimă pentru a fi arse şi purificate. Repetă sunetul inimii de 6-9 ori.

(Dacă nu activezi focul din inimă, energia pe care o aduci ulterior în ea se poate bloca şi este posibil să simţi o apăsare ori o durere în piept sau să ai dificultăţi de respiraţie. Masarea sternului va preveni blocarea energiei. Exersează suficient timp în acest stadiu, pentru a genera un foc puternic în inimă.)

3. Odihneşte-te şi conştientizează-ţi inima iubitoare. Când expiri, ai putea simţi eliminarea unei energii roşii-murdare, neclară, înceţoşată. Lasă toată negativitatea din inimă să iasă odată cu această respiraţie. Simultan, reţine cu dragoste în inimă esenţa roşie ca rubinul.



Figura 9.7. *Deschide gura şi rosteşte sunetul ho-o-o-o-o-o*

4. Conştientizează iubirea universală ca pe un abur roşu în jurul tău, forţa cosmosului care corespunde energiei pozitive a inimii. Respiră această esenţă de un roşu plăcut, vindecătoare şi hrănitoare în inimă. Simte inima cum devine de un roşu tot mai profund, ca un rubin, ca şi cum culoarea s-ar umezi şi s-ar intensifica. Surâde inimii. Simte cum se deschide treptat ca un trandafir roşu, degajând un parfum pur şi proaspăt de iubire. În acelaşi timp, desfă palmele şi degetele ca o floare îmbobocită care se deschide (fig. 9.8).

5. Conştientizează-ţi mica flacără din inimă. Simte-i căldura şi lumina şi las-o să activeze treptat qi-ul iubitor al inimii: bucurie, fericire, respect şi umilinţă.

Inspiră şi atrage în gură şi în inimă mai mult din dragostea universală ce te înconjoară. Expiră şi comprimă această energie în inimă. Relaxează-te şi lasă dragostea universală să se răspândească şi să radieze. Repetă de 9-18 ori, până când simţi înăuntru atât de multă dragoste, încât iubirea din inimă începe să se reverse.

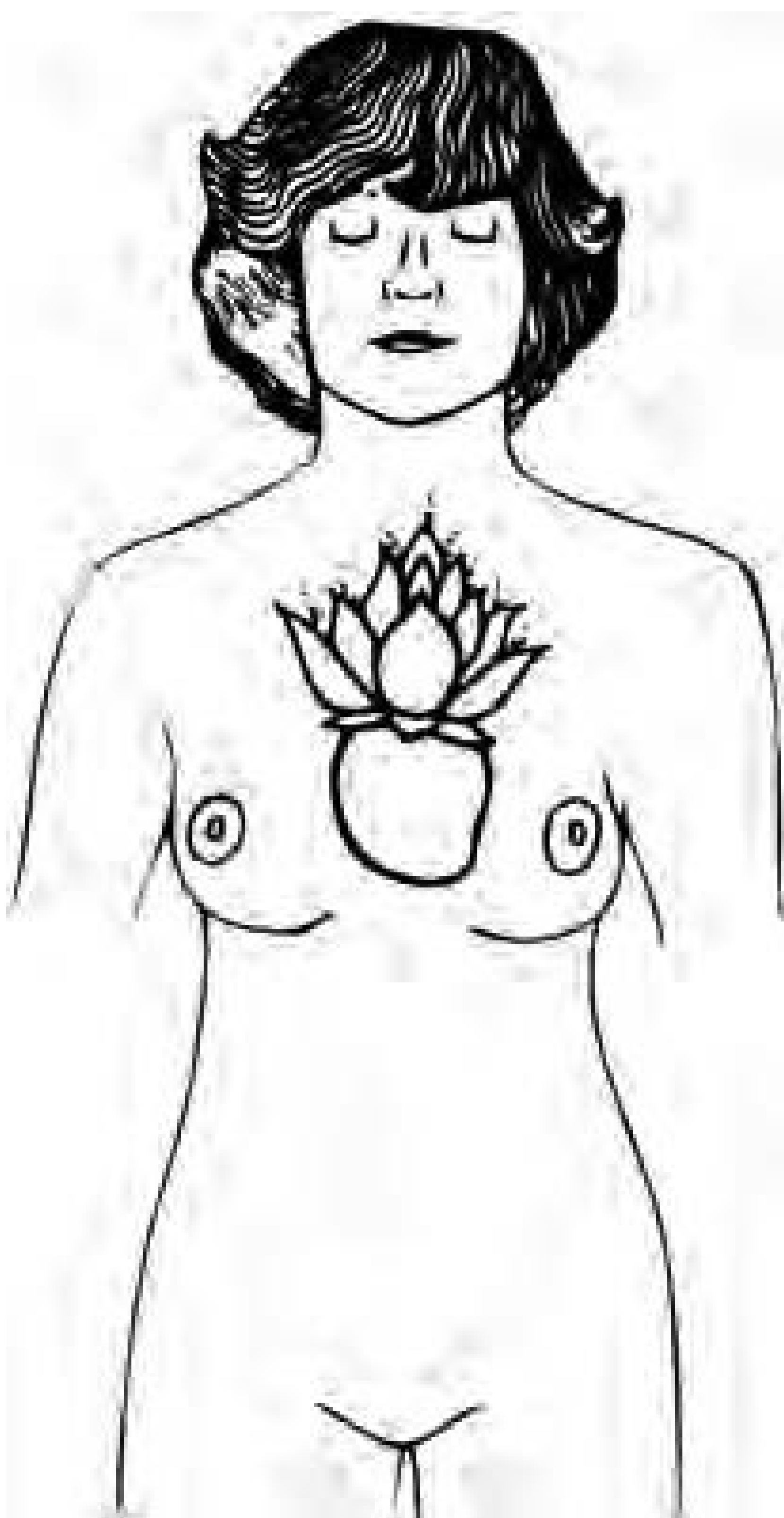


Figura 9.8. *Simte-ţi inima deschizându-se ca o floare*

6. Lasă iubirea din inimă să se propage spre plămâni. Surâde plămânilor până când simţi că îţi surâd şi ei. Conştientizează dragostea universală din jur şi continuă să o atragi în inimă. Comprim-o în inimă şi las-o să radieze şi să se reverse spre plămâni. Umple-ţi plămânii cu iubire şi cu energie surâzătoare. Simte-ţi plămânii strălucind de un alb pur şi umplându-se de curaj.
7. Continuă să radiezi energia surâzătoare a iubirii în jos, spre ficat şi vezica biliară. Simte preaplinul de bunătate în jurul tău. Inspiră bunătatea sub forma unui abur verde strălucitor în ficat şi în vezica biliară. Comprimă această lumină vindecătoare în ficat şi las-o să se extindă şi să radieze.

8. Continuă coborând la splină şi la pancreas. Activează sentimentele sincerităţii şi corectitudinii asociate cu splina şi pancreasul. Umple-ţi splina şi pancreasul cu energia iubirii, surâzătoare, de un galben strălucitor.
9. Continuă în jos la rinichi şi la vezica urinară. Activează-ţi sentimentul de blândeţe în interior. Umple-ţi rinichii cu blândeţe şi energie iubitoare, surâzătoare, de un albastru strălucitor.
10. Conştientizează curcubeul culorilor energiei iubirii, bunătăţii şi blândeţii din jurul tău. Inspiră lumina curcubeului şi atrage în inimă şi în toate organele cea mai profundă stare de iubire, pace sau beatitudine pe care ţi-o poţi imagina. Expiră şi simte că absorbi şi comprimi energia şi culorile în fiecare organ, umplând fiecare celulă a corpului cu fericire şi pace. Repetă de 9-18 ori.

Dacă vrei să amplifici energia, du-ţi palmele spre inimă, cu palma dreaptă deasupra celei stângi (fig. 9.9).

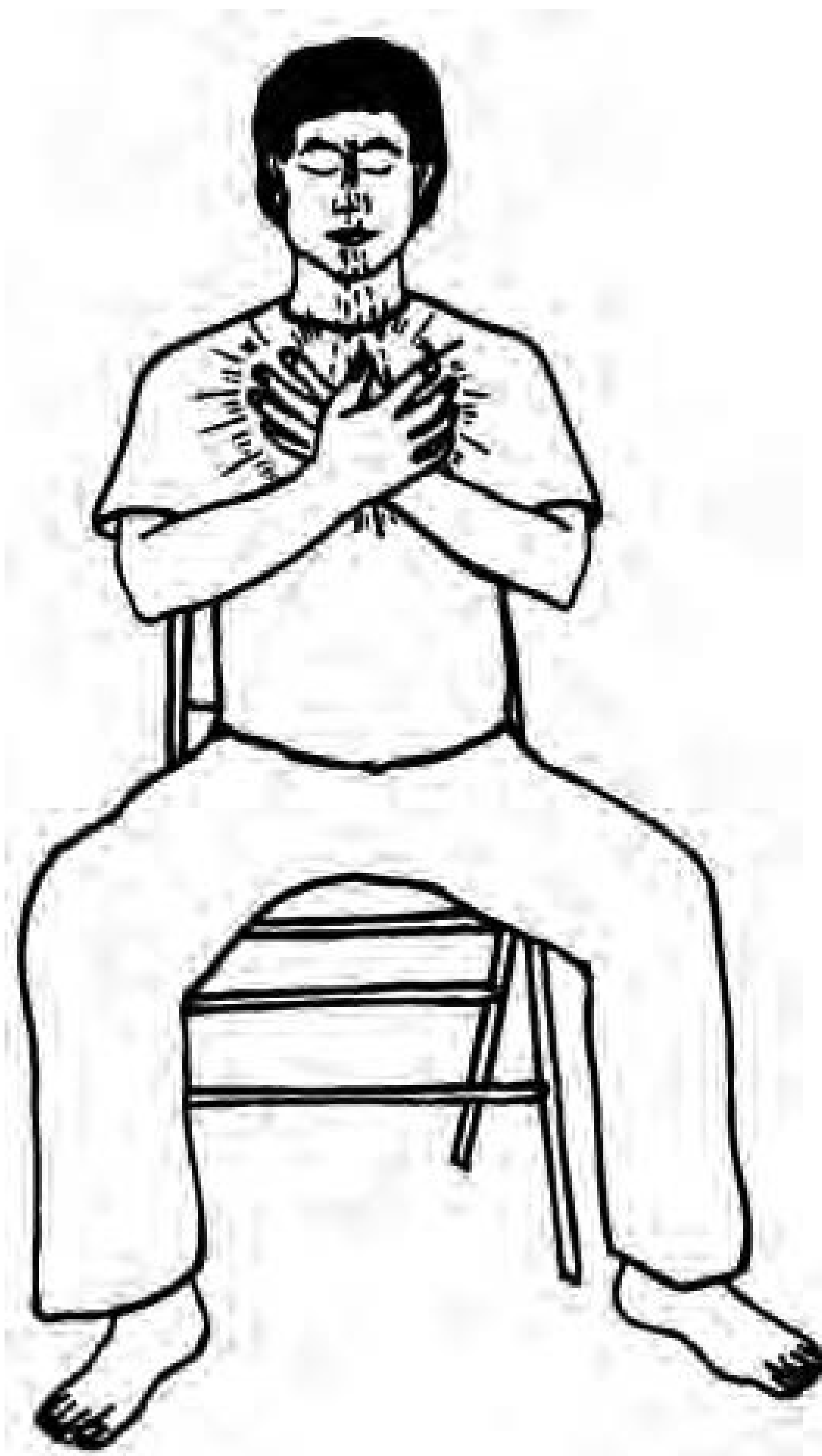


Figura 9.9. *Du-ţi palmele spre inimă pentru a stimula amplificarea energiei*

11. Întăreşte-ţi inima repetându-ţi următoarele afirmaţii:

„Respectul. Nu pierd nimic; în cele din urmă voi câştiga tot.
Lipsa de respect. Nu câştig nimic; în cele din urmă voi pierde tot”.
„Umilinţa. Nu pierd nimic; în cele din urmă voi câştiga tot.
Aroganţa. Nu câştig nimic; în cele din urmă voi pierde tot.”



Răspândirea păcii lăuntrice: transmite-le iubire celor dragi

1. Du palmele împreunate lângă centrul inimii. Vizualizează un cadru liniştit, tihnit, de exemplu, un apus încântător pe o plajă. Încearcă să-ţi imaginezi energia locului respectiv şi să o aduni în faţa ta. Aminteşte-ţi o experienţă plăcută din trecut sau un sentiment dintr-un vis frumos ori o fantezie.
2. Când îţi simţi inima plină de iubire şi sentimente de linişte, gândeşte-te la cineva drag. Lasă-l să prindă contur în faţa ta. Surâde persoanei dragi până când îţi surâde şi ea. Lasă-ţi inima să radieze dragoste necondiţionată spre persoana dragă.

Apoi continuă să respiri liniştit. Când expiri, lasă dragostea să se propage spre cei dragi, spre prietenii şi vecinii tăi. De fiecare dată când inspiri, extinde sentimentul de iubire şi de pace, şi cu fiecare expiraţie trimite-l celor pe care îi iubeşti, persoanelor cu care intri în contact zilnic.

3. Simte cum persoana dragă se umple cu iubirea ta. Treptat, lasă persoana dragă să se ridice tot mai sus, până când dispare.



Iubeşte-ţi duşmanii

Când ai puţină iubire înăuntru, este greu să o dăruieşti şi celor dragi, şi duşmanilor. Când te poţi conecta la dragostea universală prin inima ta, începi să ai suficientă iubire cât să dăruieşti şi altora. Treptat, o poţi extinde şi mai mult; lasă-ţi energia inimii iubitoare să radieze spre cei pe care-i urăşti, spre persoanele care-ţi creează necazuri şi-ţi pun piedici în viaţă.

Generează energia iertării. Iartă-l pe fiecare şi ţine-l în inimă. Astfel te conectezi la inima ta superioară, *dan-tien*-ul median, sălaşul dragostei necondiţionate. Simte această iubire cum se răspândeşte în corp şi în afara lui. Simte legătura celor pe care nu îi placi cu centrul inimii superioare, locul din care izvorăşte şi sentimentul de iubire (fig. 9.10).

1. Lasă persoana cu care eşti în conflict să prindă contur în faţa ta. Surâde-i şi radiază dragoste şi pace spre această persoană.
2. Întreab-o ce i-ai putea oferi pentru ca amândoi să fiţi mai echilibraţi. Inspiră prima culoare sau formă care îţi vine în minte şi propag-o spre persoana respectivă. Lasă culoarea să vă umple pe amândoi, astfel încât să vibraţi cu aceeaşi culoare. Poate culoarea respectivă este ceea ce lipsea, sursa cauzei conflictului dintre voi.
3. Respiră, comprimă şi atrage mai multă energie iubitoare în inimă. Lasă-ţi inima să radieze dragoste necondiţionată spre persoana respectivă. Cu fiecare inspiraţie, atragi mai multe sentimente de iubire şi de pace; cu fiecare expiraţie, trimite-i-le persoanei. Treptat vei simţi cum conflictul dintre voi începe să se atenueze şi că înţelegi mai bine persoana respectivă.
4. Simte cum acea persoană se umple cu dragostea ta. Lasă persoana să se înalţe treptat tot mai sus, până când dispare în spaţiu.
5. După ce reuşeşti să elimini aceste blocaje din interiorul tău, observă persoana respectivă în viaţa

reală. Vei sesiza că începe să se schimbe. Uneori va trebui să repeţi de mai multe ori acest exerciţiu pentru a-ţi elimina blocajele şi a dezlega nodurile dintre voi. Când simţi că persoana se schimbă, va fi uşor să găseşti un moment să discutaţi şi să vă rezolvaţi neînţelegerile.


1. Simte-te conectat la dragostea necondiţionată.
2. Simte-ţi inima umplându-se cu dragoste din plin.
3. Radiază iubire spre persoana pe care nu o placi.

Figura 9.10. *Iubeşte-ţi duşmanul*



Linia mediană şi spatele

În continuare, lasă energia surâsului şi a iubirii să curgă în tractul digestiv. Apoi lasă lumina aurie a Surâsului Cosmic Interior să urce în creier şi să coboare pe coloana vertebrală. La sfârşit, după ce surâsul vindecător ajunge în toate locurile din trup care au nevoie de energie iubitoare şi surâzătoare, surâde ombilicului şi *dan-tien*-ului.



Stabilizarea dan-tien-ului median: Cazanul din inimă

1. Utilizează energia surâzătoare pentru a activa energia luminii aurii cosmice. Inspiră prin punctul dintre sprâncene şi lasă lumina aurie să se răspândească în jos, spre inimă. Cu puterea minţii/ochiului/inimii, fă o spirală din energia iubirii, bucuriei şi fericirii inimii de 36 de ori în sens contrar acelor de ceasornic, din centrul inimii spre exterior, şi de 36 de ori în sensul acelor de ceasornic, spre centrul inimii (fig. 9.11 şi 9.12). Încrucişează mâinile cu palmele răsucite spre exterior pentru a ajuta energia inimii să radieze (fig. 9.13). Odihneşte-te puţin şi simte-ţi inima dilatându-se şi contractându-se (fig. 9.14). Conştientizează atât lumina aurie cosmică amestecându-se în gură, cât şi firul auriu ce leagă gura de inimă.
2. Miroase parfumul dulce al iubirii, purităţii, bucuriei şi fericirii răspândite din inimă.

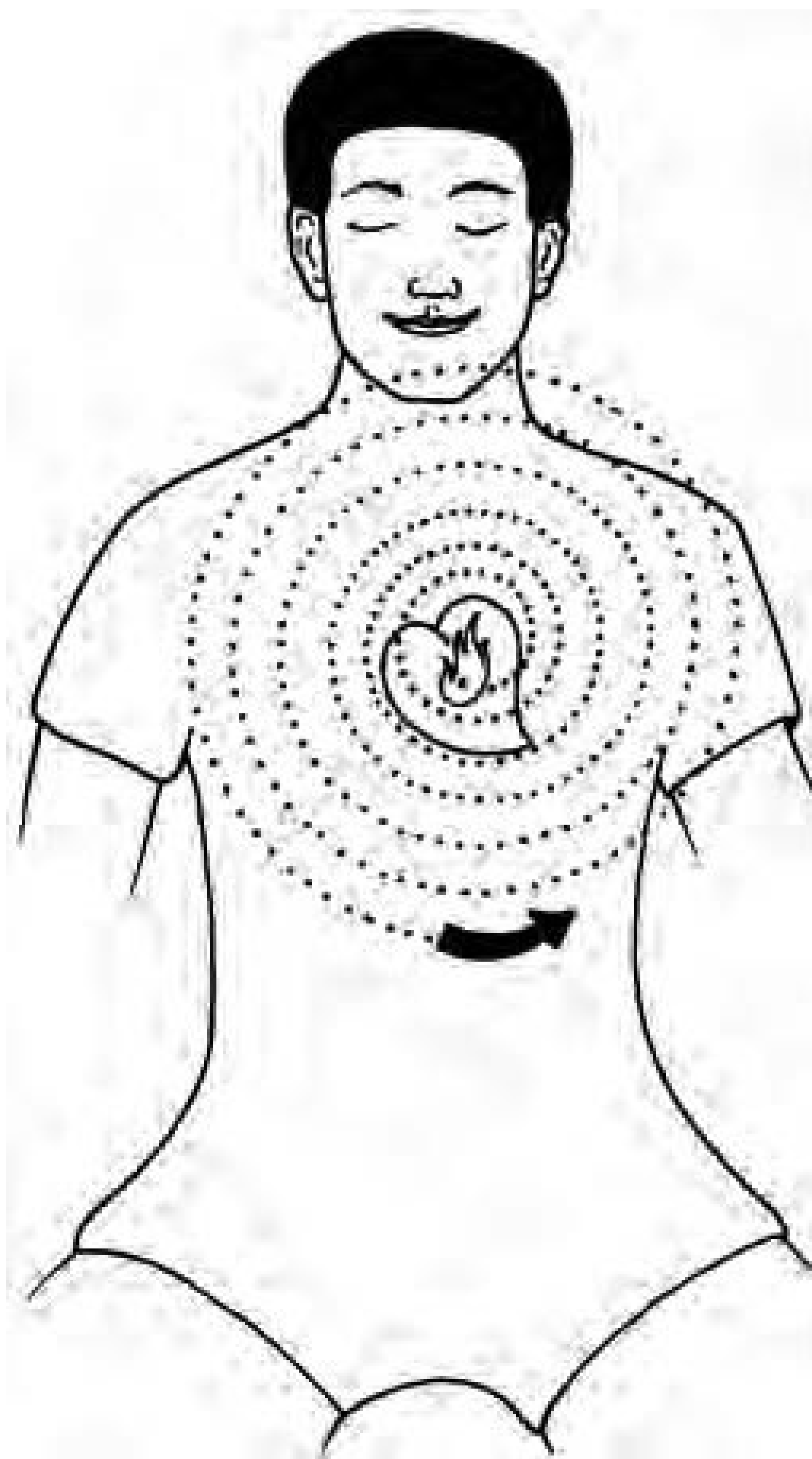


Figura 9.11. *Cu puterea minții/ochiului/inimii, fă o spirală din energia inimii spre exterior, pentru a facilita deschiderea inimii*

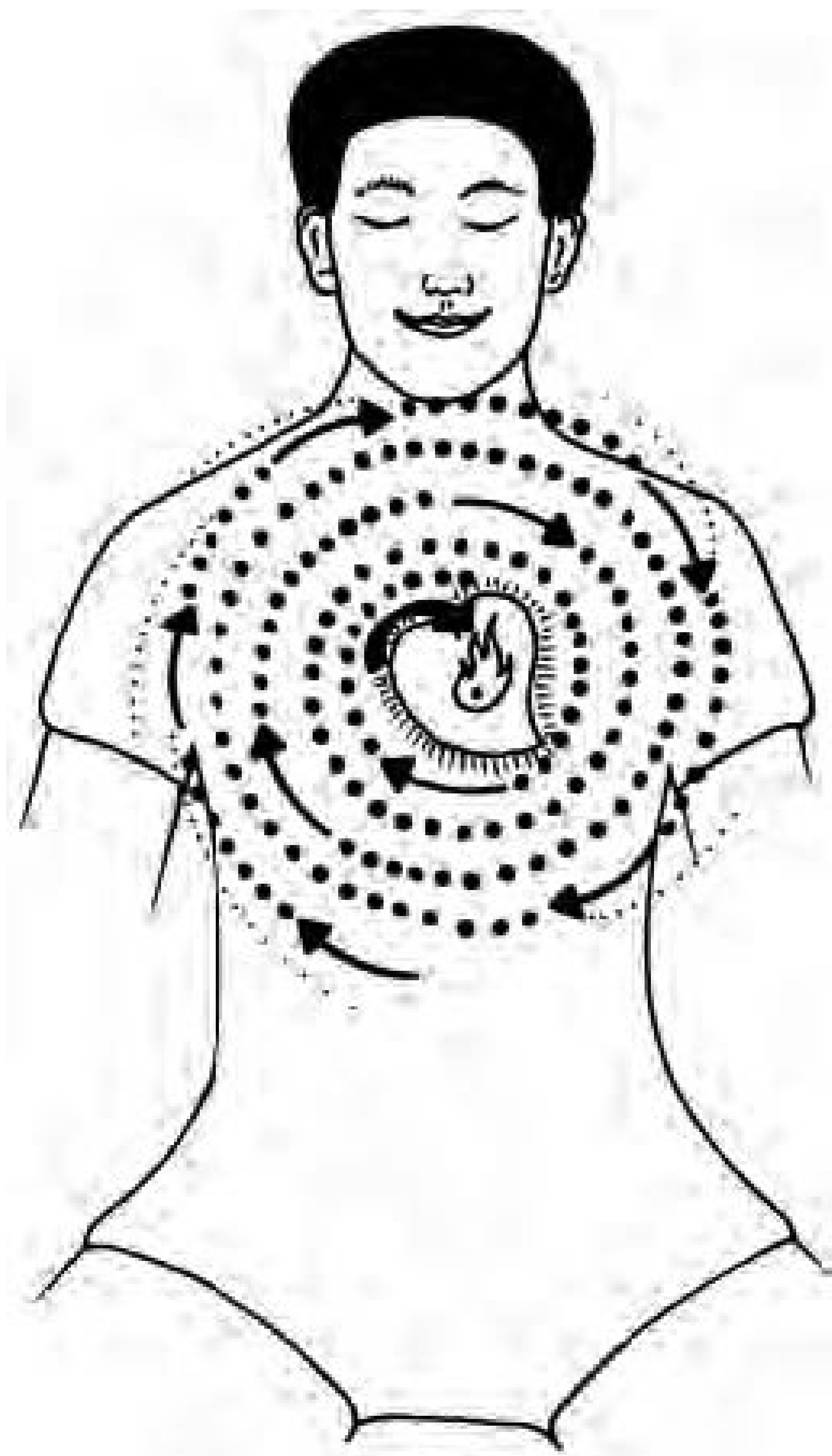


Figura 9.12. *Foloseşte apoi puterea minţii/ochiului/inimii pentru a dirija spirala de energie în interior, stimulând deschiderea inimii*

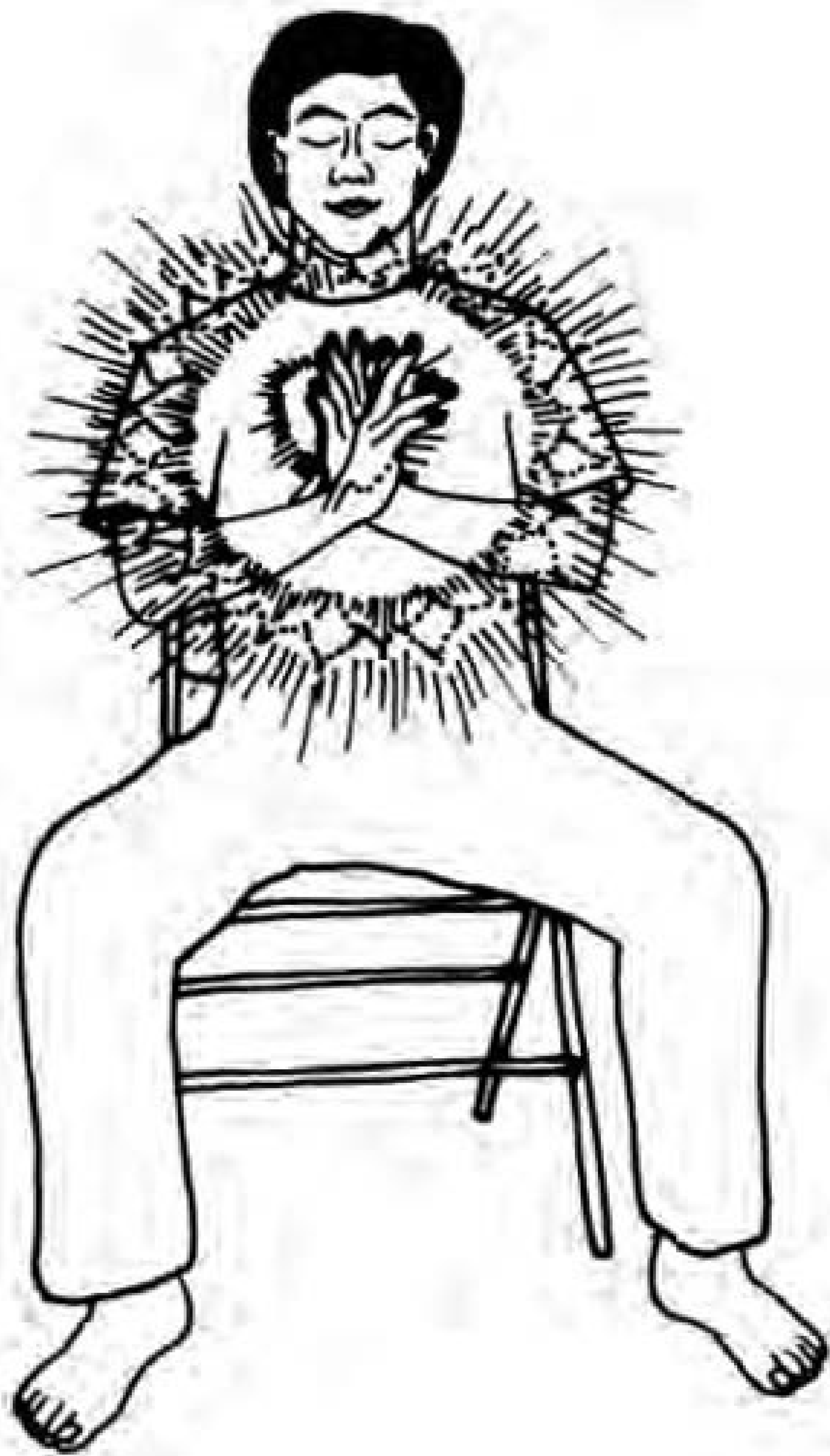


Figura 9.13. *Încrucişează mâinile pentru a stimula energia inimii să radieze*

Figura 9.14. *Simte-ţi inima dilatându-se, contractându-se şi radiind iubire*



Dragostea şi energia sexuală se contopesc

1. Conştientizează inima şi organele sexuale. Surâde organelor sexuale şi simte că energia sexuală

se activează. Amintirea unei experienţe plăcute de iubire şi de sex te poate ajuta să intensifici senzaţia orgasmică. În acelaşi timp, simte iubirea în inimă.

2. Inspiră mai multă iubire, bucurie şi fericire în punctul dintre sprâncene, în gură şi în inimă.
3. Expiră în organele sexuale şi comprimă energia iubitoare împreună cu energia sexuală. Când te relaxezi, energia se dilată, ca şi cum ar exploda. Simte focul iubirii combinându-se cu dorinţa sexuală densă şi apoasă. Focul nu va evapora apa, nici nu va lăsa apa să se cufunde ori să se scurgă. Simte că energia sexuală devine uşoară, animată, aduce fericire şi o senzaţie orgasmică liniştită (fig. 9.15).

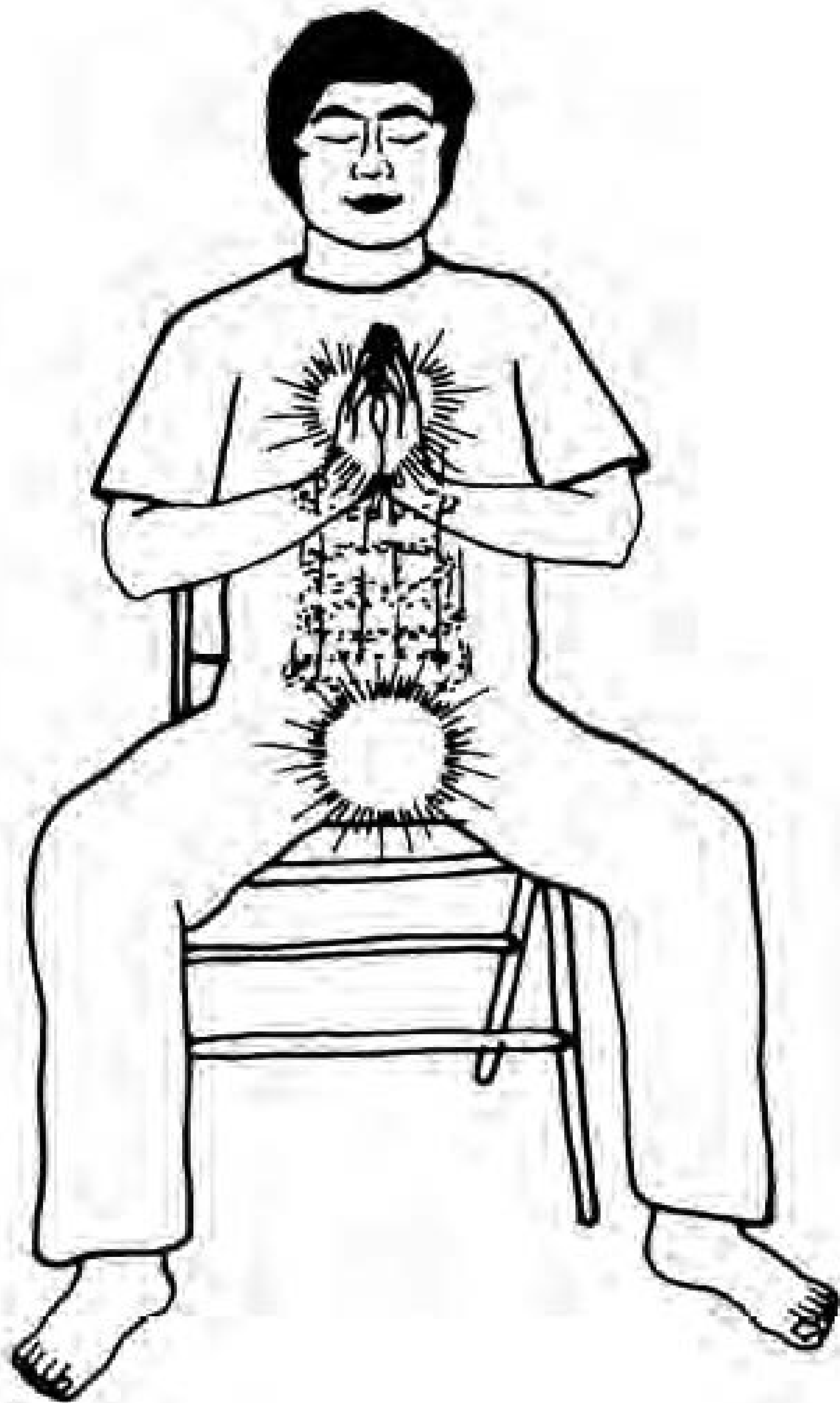


Figura 9.15. *Combină energia iubirii şi energia dorinţei sexuale*

4. Repetă de 9-18 ori, simţind orgasmul şi beatitudinea lăuntrică enorme în timp ce energia iubitoare a inimii şi energia sexuală fluidă se combină înăuntru. Lasă energia să se împrăştie asemenea vaporilor în tot corpul, până sus, în creştetul capului.
5. Conectează-te la energia cosmică a sinelui superior. Conştientizează-ţi orgasmul cosmic (combinaţia de iubire, energie sexuală şi energie cosmică) sau extazul din jurul tău. Inspiră starea de extaz în inimă, în organul sexual şi în tot corpul. Lasă fiecare celulă să se umple cu energia orgasmului cosmic. Dragostea şi sexul sunt energiile fundamentale ale vieţii.
6. Acum inspiră energia extazului în gură şi în corp. Expiră şi comprim-o în jos în forţa originară, în spatele ombilicului, în *dan-tien*-ul inferior. Relaxează-te şi lasă energia să se răspândească în corp. Se va propaga acolo unde corpul are nevoie de ea.
7. Repetă de 9-18 ori, până când simţi forţa originară combinându-se cu orgasmul cosmic şi răspândindu-se în corp.



Conectarea Câmpului Elixirului Median la Câmpul Elixirului Inferior

1. Du palma stângă la centrul inimii şi mâna dreaptă la abdomenul inferior, imediat sub ombilic, cu palma orientată în sus. Inspiră firesc şi simte că respiri în centrul inimii. Când expiri, simte că energia respiraţiei coboară în *dan-tien*.
2. Acum concentrează-te să inspiri un abur auriu prin punctul dintre sprâncene şi dirijează-l în jos, spre inimă. Expiră şi comprimă energia în *dan-tien*. Respiră firesc; nu forţa respiraţia sau mişcările energiei. Cu fiecare respiraţie extragi şi reţii esenţa energiei vitale pentru uzul corpului. Repetă de 9-18 ori.
3. Odihneşte-te şi simte Câmpul Elixirului Median şi Câmpul Elixirului Inferior deschise şi conectate (fig. 9.16).
4. De această dată, când inspiri, simte respiraţia ridicându-se din abdomenul inferior la centrul inimii. Apoi, când expiri, dirijeaz-o din centrul inimii jos, în *dan-tien*. Utilizează respiraţia pentru a purifica spaţiul dintre cele două zone. Respiră firesc, fără să forţezi. Cu puterea minţii, a ochilor şi a inimii, dirijează în corp curentul forţei vitale. Repetă de 9-18 ori.

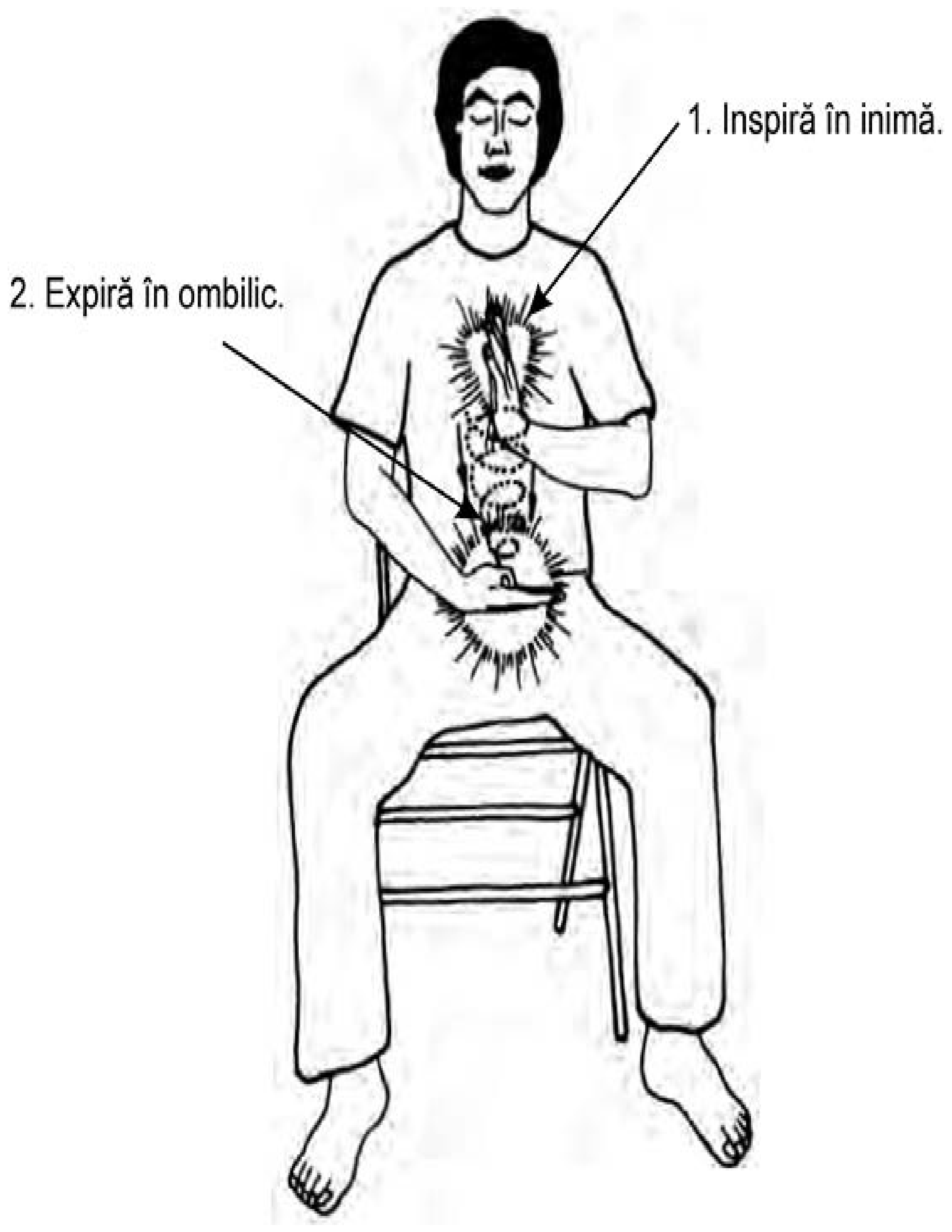

1. Inspiră în inimă.
2. Expiră în ombilic.

Figura 9.16. *Conectează Câmpul Elixirului Median la Câmpul Elixirului Inferior*

5. Odihneşte-te în forţa originară din Câmpul Elixirului Inferior. Simte senzaţiile de dilatare, energie, luminozitate, pace şi echilibru.



Conectarea la energia Pământului-mamă

1. Lasă mâinile libere pe lângă corp, cu palmele răsucite spre sol. Tălpile stau ferm pe sol. Conştientizează punctul *hui-yin* din perineu. În scurt timp vei începe să simţi că palmele şi tălpile respiră singure. Simultan, vei simţi că vaginul sau scrotul şi punctul *hui-yin* încep de la sine să se ridice şi să coboare pulsând în ritmul respiraţiei. Repetă de 3-9 ori. Apoi expiră şi odihneşte-te.
2. Acum concentrează-ţi aproximativ 95% din capacitatea minţii asupra energiei originare din spatele ombilicului şi restul de circa 5% asupra celor cinci porţi (perineu, palme şi tălpi). Simte-te împământat; simte-te conectat la Pământ. Relaxează-te şi vei simţi din nou pulsaţia. Las-o să intre şi să urce. Simte forţa de aspiraţie; simte că energia albastră blândă a Pământului este atrasă prin cele cinci porţi şi pulsează în ombilic.
3. Simte că sfera de qi creşte şi se dilată, umplând tot spaţiul dintre ombilic, rinichi şi centrul sexual. Ombilicul este conectat acum cu Pământul; corpul se simte legat de cel al Pământului-mamă. Simte că energia Pământului-mamă întăreşte Cuptorul din *dan-tien* şi intensifică energia originară din el.



Activarea qi-ului cosmic (sinele superior)

1. Inspiră în punctul dintre sprâncene. Simte-l cum se deschide în timp ce expiri. Repetă de 3, 6 sau 9 ori. Asigură-te că l-ai deschis înainte de a trece la pasul următor.
2. Conştientizează energia originară din spatele ombilicului. Simte că energia originară se activează şi simte forţa de aspiraţie acolo. Concomitent, conştientizează punctul dintre sprâncene pulsând şi activându-se singur. Simte lumina aurie pătrunzând în corp. Acum proiectează-ţi conştiinţa în afară, într-un loc preferat din natură: un lac, un ocean, o pădure, o cascadă, un munte sau o grotă. În timp ce îţi imaginezi locul respectiv, simte că energia sinelui superior vine dinspre el la tine sub forma unui abur auriu de lumină binevoitoare şi înviorătoare.
3. Acum inspiră lumina aurie energetică în gură. Comprim-o şi formează aici o sferă aurie de energie qi. Repetă de câteva ori până când simţi o sarcină electrică în limbă. Respiră şi contopeşte lumina aurie cu saliva. Observă transformarea salivei. Ar putea deveni foarte consistentă, dulce, vie şi încărcată cu forţă de viaţă (fig. 9.17).
4. Înghite saliva şi urmăreşte cu mintea traseul descendent al luminii aurii. Imaginează-ţi lumina aurie curgând prin centrul gâtului la inimă, ombilic şi în jurul perineului, până la coccis. Apoi simte-o cum urcă de-a lungul coloanei vertebrale până în creştetul capului şi de aici coborând până la punctul dintre sprâncene. Las-o să circule în continuare de-a lungul Orbitei Microcosmice. Simte că sfera de lumină se măreşte treptat până îţi cuprinde întregul corp. Simte cum îţi dă energie şi te ocroteşte.

Calea taoistă presupune să nu-ţi faci griji pentru întreaga lume, ci să te ocupi numai de persoanele şi de lucrurile din jur. Ai grijă ca cei din viaţa ta să-ţi simtă energia iubitoare, şi nu-ţi împrăştia dragostea într-atât încât nimeni să nu poată simţi nimic.



Încheierea meditaţiei: colectarea energiei în ombilic

1. Du ambele mâini deasupra ombilicului. Concentrează-ţi în continuare mintea asupra energiei originare din spatele ombilicului. Odihneşte-te şi bucură-te de senzaţia că mintea şi corpul sunt relaxate, dar totodată energizate.
2. Încheie practica făcând o spirală de energie spre exterior de 36 de ori în ombilic şi apoi de 24 de ori spre interior, pentru a termina de colectat energia.
3. Finalizează cu un automasaj qi.


1. Inspiră lumina aurie
şi amestec-o cu saliva.
2. Înghite saliva
până în inimă.

Figura 9.17. *Înghiţirea luminii aurii şi a salivei*

Cultivarea unei stări de iubire

Nu uita senzaţia lăsată de această practică. Dacă la un moment dat în viaţa cotidiană te simţi epuizat, deprimat, nerăbdător sau zorit, neliniştit, înspăimântat, frustrat sau furios, poţi evoca senzaţia şi experienţa practicii Deschiderii Inimii. Conştientizează-ţi inima şi simte că flacăra arde nerăbdarea sau graba şi generează bucurie şi fericire. În doar câteva minute vei simţi că ai mai multă energie şi mai mult qi. Succesul metodei evocării depinde de exerciţiul zilnic. Cu cât o practici, o repeţi, o perfecţionezi şi ţi-o aminteşti, cu atât mai uşor poţi intra într-o stare de iubire. Aceasta este cea mai uşoară cale de cultivare a qi-ului.

Exersează acest stadiu cel puţin o săptămână sau două înainte de a trece la etapa următoare.



10 Energia sexuală şi Orbita Microcosmică

Încă din primii ani ai Dinastiei Han (206 î.e.n. – 220 e.n.), taoiştii ştiau că energia sexuală, *jing-qi* (sau, simplu, *jing*), este înzestrată cu puteri creatoare şi de reîntinerire enorme. Nu numai că recunoşteau calitatea energiei sexuale de temelie a vieţii omeneşti, dar observaseră că ea este şi izvorul nesecat al geniului creator, al impulsului şi al puterii de autovindecare. Credeau, pe bună dreptate, că stăpânirea artelor taoiste de utilizat în dormitor putea duce la fericirea ambelor sexe, la o sănătate mai bună, la longevitate şi chiar la nemurire.

În literatura din epoca Han şi ulterior există multe exemple de bărbaţi care au stăpânit această artă şi s-au bucurat de o sănătate robustă, atingând vârsta de 150 de ani sau mai mult. În China, longevitatea a fost căutată dintotdeauna, deoarece în societatea chineză persoanele sunt cu atât mai respectate cu cât înaintează în vârstă. Dacă te menţineai sănătos şi în formă, bătrâneţea putea fi o mare bucurie, cea mai frumoasă vârstă a vieţii. Pe chinezi i-a inspirat mai ales exemplul legendarului Împărat Galben, Huang Di. Huang Di este considerat părintele înţelept al taoismului şi medicinei chineze datorită observaţiilor lui timpurii şi profunde în domeniile medicinei şi fiziologiei. A scris celebrul *Huang Di Nei Qing* (*Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben*), venerat încă după milenii ca manualul fundamental al studiilor medicale chineze. Pe lângă preocupările sale medicale, Huang Di a fost interesat şi de Tao al Dragostei. Potrivit vestitului istoric chinez din timpul Dinastiei Han Sima Qian, Huang Di a domnit o sută de ani. În acest timp, a practicat intens Tao al Dragostei fără ejaculare şi, drept rezultat, „a urcat la Cer în lumina zilei, ca Nemuritor”. În unul dintre primele manuale taoiste de educaţie sexuală, Peng Tzu este citat cu următoarele vorbe: „Împăratul Galben a făcut dragoste cu stăpânire de sine şi a urcat la cer ca Nemuritor, pe când oamenii de rând fac dragoste fără stăpânire şi altceva nu dobândesc decât scurtarea vieţii. Dacă un bărbat iubeşte frumuseţea femeilor şi ejaculează frecvent, îşi va vătăma trupul şi va suferi tot felul de boli. Astfel făcând, îşi caută, de fapt, moartea”.

Urmând exemplul lui Huang Di, taoiştii care doresc să obţină longevitatea şi nemurirea practică actul sexual fără ejaculare. Studiază manualele sexuale ale Fetei Simple, Fetei Alese şi Fetei Întunecate, care descriu conversaţiile dintre Huang Di şi trei femei, iniţiatoare sexuale în Tao al Dragostei. Acestea şi alte tratate erotice taoiste timpurii au fost ţinute în general secrete; erau rezervate conducătorilor şi iniţiaţilor care utilizau puterea mai mare dobândită prin stăpânirea energiei sexuale pentru a-şi spori înţelepciunea, compasiunea şi dreptatea.

Atitudinile sexuale s-au schimbat de atunci încoace. La începutul anilor 1960, generaţia „baby-boom" s-a rupt de represiunea sexuală şi de valorile tradiţionale, explorând dimensiunile libertăţii şi emancipării sexuale. După o vreme, s-a văzut că majoritatea nu duceau lipsă de mai mulţi parteneri sexuali, ci de o bază spirituală solidă pentru viaţă, iubire şi relaţii interpersonale. SIDA, herpesul şi alte boli venerice greu de tratat au încurajat o viziune reînnoită asupra avantajelor monogamiei. Tot pe parcursul acestei perioade, multe persoane şi-au dat seama de lucrurile pe care le puteau învăţa din Orient despre reconcilierea dorinţei sexuale şi a năzuinţei de creştere spirituală.

Occidentul a adus beneficii Orientului, la rândul său. Maestrul meu, I Yun, m-a încurajat să studiez anatomia şi fiziologia occidentale pentru a aduce vechile învăţături taoiste la zi cu descoperirile moderne. Ştiinţele naturale şi Tao nu se contrazic; taoiştii antici erau oameni de ştiinţă care observau îndeaproape natura. Au făcut descoperiri importante în domeniile astronomiei (inclusiv unul dintre primele calendare de precizie), chimiei (praful de puşcă) şi biologiei (circulaţia sângelui) cu secole înaintea descoperirilor similare din Occident. În prezent, lumea este mai deschisă; vremea secretelor a trecut. Orientul şi Occidentul îşi pot împărtăşi cunoştinţele spre folosul tuturor oamenilor de pe Pământ.

Abundenţa energiei sexuale

Corpul omenesc depune eforturi semnificative pentru a ne menţine capacitatea reproductivă, având uimitoarea putere de a crea periodic o viaţă nouă dacă dorim. În medie, fiecare ejaculare conţine între 200 şi 500 de milioane de spermatozoizi şi fiecare are potenţialul de a deveni o persoană umană. Dacă la aceste date adăugăm faptul că majoritatea bărbaţilor ejaculează de mii de ori în viaţă, atunci potenţialul devine astronomic. Dacă fiecare spermatozoid ar găsi un ovul disponibil, atunci un singur bărbat ar putea, printr-o singură ejaculare, să repopuleze complet Statele Unite. Cu douăzeci de ejaculări, acelaşi bărbat ar putea deveni tatăl întregii populaţii a lumii!

Femeile se nasc cu un depozit de 450.000-700.000 de ovule. În timpul anilor fertili, când au menstruaţie, între 360 şi 450 de ovule ies din ovare coborând prin tuburile falopiene în uter. Pe acest traseu, este posibil ca ovulul să întâlnească un spermatozoid şi să fie fertilizat. Dacă fertilizarea nu se produce, mucoasa uterină se desprinde, fiind eliminată o dată pe lună împreună cu ovulul şi cu sângele menstrual.

În ciuda rezervelor extraordinare de trilioane de spermatozoizi şi de sute de mii de ovule, arareori un bărbat şi o femeie fac doisprezece copii. Când restul qi-ului reproductiv nu este folosit, acesta se pierde pur şi simplu. Unii ar putea susţine că aşa funcţionează natura, însă pentru taoişti, al

căror obiectiv este obţinerea longevităţii şi a nemuririi prin transformarea abundentelor rezerve de energie din corp, irosirea rezervelor bogate de *jing-qi* reprezintă o pierdere uriaşă.

De aceea, pe parcursul ultimelor milenii, taoiştii au elaborat şi au practicat diverse modalităţi de conservare a *jing-qi*-ului. Însă nu îl stochează pur şi simplu, ci îl reciclează ca pe o substanţă nutritivă puternică pentru îmbogăţirea corpului şi spiritului. Principalul circuit al acestui proces de reciclare este Orbita Microcosmică.

Dragostea vindecătoare prin Tao

În sistemul Tao Universal, principalele aplicaţii ale *jing-qi*-ului urmăresc ameliorarea sănătăţii fizice şi mentale, armonizarea şi intensificarea relaţiilor sexuale şi cultivarea dezvoltării spirituale. Acest set de practici se numeşte Dragostea Vindecătoare prin Tao sau Kung Fu Seminal şi Ovarian. „Kung Fu” înseamnă literal deprindere sau abilitate dobândită prin muncă grea şi disciplină. Dragostea Vindecătoare prin Tao oferă beneficii care îţi pot transforma viaţa dincolo de cele mai fanteziste vise, însă dacă vrei să ai aceste beneficii uimitoare, trebuie să studiezi, să te străduieşti să înţelegi ceea ce ai învăţat şi apoi să practici intens (fig. 10.1).

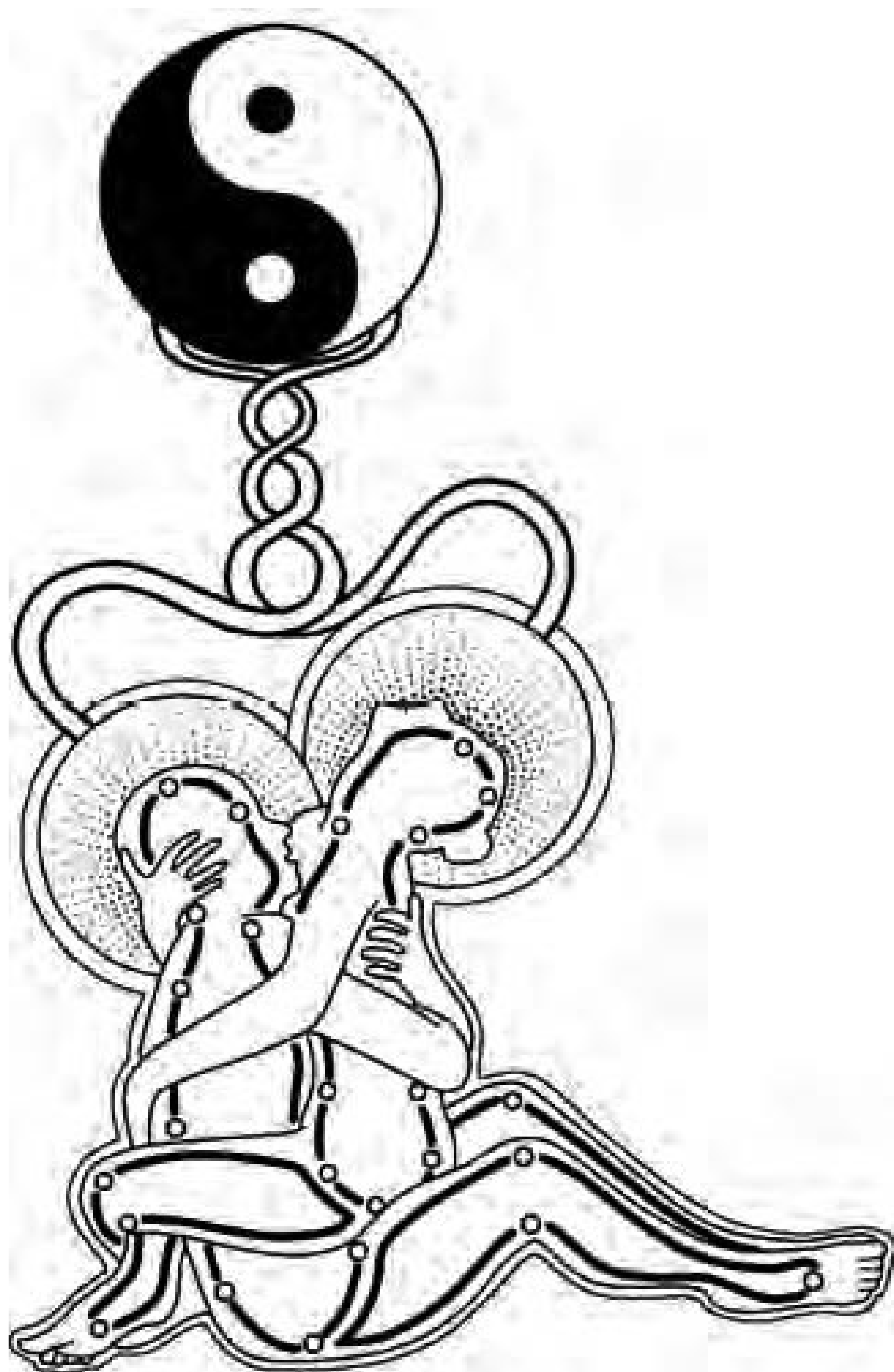


Figura 10.1. *Dragostea vindecătoare practicată de un cuplu*

Înainte de a începe Dragostea Vindecătoare, este absolut necesar ca practicantul să înveţe cum să dirijeze forţa vitală elementară de-a lungul Orbitei Microcosmice. După deschiderea Orbitei, practica metodelor Dragostei Vindecătoare deschide şi mai larg Orbita Microcosmică, dirijând *jing-qi*-ul prin aceleaşi circuite. Practica Orbitei Microcosmice este însoţită şi de meditaţiile Surâsului Interior şi celor Şase Sunete Vindecătoare. Pe toate cele trei meditaţii se pune accent pretutindeni în sistemul taoist, iar stăpânirea lor este esenţială pentru practicarea adecvată a Dragostei Vindecătoare. Cei care se grăbesc să practice tehnicile de cultivare sexuală motivaţi exclusiv de dorinţele sexuale îşi pot primejdui sănătatea fizică şi emoţională dacă nu efectuează mai întâi practicile pregătitoare ce degajează circuitele energetice ale corpului şi ale minţii.

Conservarea şi transformarea

Cei doi piloni ai Dragostei Vindecătoare sunt conservarea şi transformarea. Deşi principiul conservării se aplică atât la bărbaţi, cât şi la femei, practicile concrete pentru conservarea energiei sexuale diferă. La bărbaţi, principala modalitate de pierdere a energiei sexuale este ejacularea. Dimpotrivă, femeile pierd puţină energie sexuală prin orgasm, în schimb pierd *jing-qi* în primul rând prin menstruaţie şi sarcină.

Atât la bărbaţi, cât şi la femei, pierderile majore de *jing-qi* se produc atunci când sperma sau ovulele ies efectiv din corp. De aceea, în scopul conservării energiei sexuale, Dragostea Vindecătoare pune accent pe retenţia spermei şi ovulului, cu excepţia cazului în care se urmăreşte procreaţia, şi pe învăţarea metodelor de reabsorbire, de transformare şi de reciclare a *jing-qi*-ului ovulului şi spermei. Procesul este facilitat de mai multe practici.

Înţelepciunea occidentală este de mult timp în acord cu taoiştii în privinţa importanţei conservării energiei sexuale. De exemplu, majoritatea antrenorilor îşi avertizează sportivii să se abţină de la activităţi sexuale înaintea unei competiţii importante sau a unui meci. La fel, în celebra carte *Think and Grow Rich*, Napoleon Hill dedică un capitol întreg necesităţii de a conserva energia sexuală pentru a avea succes în viaţă.

Cu toate acestea, biologii occidentali s-au agăţat până nu demult de ideea că organismul masculului produce sperma relativ uşor şi „ieftin", fără să se epuizeze semnificativ prin ejaculare frecventă. Această dogmă a fost contestată serios de studiile ştiinţifice recente expuse de Natalie Angier în numărul din 3 decembrie 1992 al *The New York Times*. Un specialist care studia viermi a constatat că simplul act al producerii spermei scurta substanţial durata de viaţă a masculului. Wayne A. Voorhees, un cercetător care urma cursuri postuniversitare la University of Arizona, în Tucson, a descoperit că nematozii masculi trăiesc mult mai puţin decât perechile lor femele şi a stabilit o legătură directă între această discrepanţă şi producţia de spermă.

Când i-a modificat experimental pe masculi astfel încât „să-şi piardă capacitatea de a produce spermă, dar să-şi păstreze totodată dorinţa de împerechere, nematozii modificaţi au trăit cu cel puţin 50% mai mult decât masculii normali, fertili. Rezultatele sugerează că producerea spermei este mult mai dificilă decât îşi închipuiseră oamenii de ştiinţă, necesitând o varietate de resurse care altminteri ar putea fi utilizate pentru a-i asigura masculului sănătatea pe termen lung". Comentându-i studiul, alţi oameni de ştiinţă au susţinut, conform raportului, că este posibil „ca diferenţa înregistrată între durata

vieţii bărbaţilor şi cea a femeilor să poată fi asociată cel puţin parţial cu producţia de spermă", observând că femeile trăiesc, în medie, cu şase ani mai mult decât bărbaţii.

Studiul a arătat că viermii masculii împiedicaţi să se împerecheze trăiau aproximativ 11,1 zile. Masculii lăsaţi să se împerecheze liber, o stare ce necesită producerea constantă de spermă, trăiau doar 8,1 zile. Însă masculii modificaţi, eliberaţi de necesitatea producţiei de spermă şi lăsaţi să se împerecheze ori de câte ori doreau, supravieţuiau aproape 14 zile. Viermii hermafrodiţi, care în mod normal produc şi ovule, şi spermă, trăiau în medie 11,8 zile indiferent de frecvenţa contactului sexual. Pe de altă parte, viermii hermafrodiţi modificaţi astfel încât să producă în continuare ovule, dar nu şi spermă rezistau 19 zile.

Deşi specialiştii nu precizează în ce măsură studiile asupra viermilor sunt valabile şi în cazul oamenilor, în ultimii patru mii de ani maeştrii taoişti au elaborat metode testate în timp pentru a face dragoste fără ejaculare. Cercetările sugerează că metodele taoiste de conservare sunt foarte diferite de reprimarea sexuală promovată de preoţii celibatari sau de călugării şi călugăriţele din numeroase religii. În timp ce taoiştii sunt renumiţi pentru longevitatea lor, în general călugăriţele şi călugării celibatari nu trăiesc mult. Un studiu recent a constatat că rata cancerului de prostată înregistrată în rândul preoţilor catolici celibatari este cu 300% mai mare decât în rândul populaţiei obişnuite, fapt ce indică, din perspectiva cunoştinţelor medicale taoiste, efectele adverse ale „qi-ului stagnant".

Respiraţia testiculară şi ovariană

În Dragostea Vindecătoare, practicile respiraţiei testiculare şi ovariene ne învaţă cum să recuperăm şi să reciclăm qi-ul direcţionat în sistemul reproducător, readucându-l să hrănească restul corpului înainte de a se pierde prin menstruaţie sau prin ejaculare. Această energie poate să vindece organele şi glandele, să fortifice creierul, oasele şi sistemul nervos, să energizeze corpul şi să deschidă mai larg Orbita Microcosmică. Femeile raportează frecvent o atenuare semnificativă a simptomelor sindromului premenstrual şi o menstruaţie mai puţin abundentă, mai scurtă şi mai puţin dureroasă. Din moment ce respiraţia testiculară şi ovariană reciclează qi-ul din spermatozoizi şi ovule, este important să suspenzi practica dacă vrei să faci copii. Un nivel superior al stăpânirii acestei practici constituie o măsură anticoncepţională neinvazivă. Bărbaţii ar trebui să citească *Taoist Secrets of Love*, iar femeile, *Healing Love throught the Tao*, pentru a obţine toate amănuntele legate de tehnicile sexuale enumerate în acest capitol, dar şi de alte practici.

Comprimarea scrotului şi a ovarelor/vaginului

Comprimarea scrotului şi a ovarelor/vaginului utilizează un tip de respiraţie şi contracţii musculare speciale pentru a concentra în organele reproductive qi proaspăt ce va întări, va energiza şi va iriga întreaga zonă. Practicarea cu regularitate poate atenua problemele mentale. La bărbaţi, fortifică prostata şi testiculele; la femei, fortifică ovarele şi colul uterin şi creşte forţa muşchilor vaginali.

Exerciţiul Oului pentru femei

Multe femei nu au avut niciodată orgasm. Conform unor studii recente despre sexualitate, tonusul muşchilor vaginali, îndeosebi al muşchiului pubococcigian, are legătură directă cu potenţialul de orgasm. În cadrul unui experiment, medicii au măsurat puterea de încordare a acestui muşchi şi au comparat-o cu capacitatea de a ajunge la orgasm. Femeile care nu avuseseră niciun orgasm au înregistrat o presiune medie de 7,43 mmHg pe un aşa-numit perineometru Kevel, în timp ce femeile care aveau orgasm clitoridian, dar nu şi coital (vaginal/punctul G) au ajuns la 12,31 mmHg. Femeile

cu orgasm atât clitoridian, cât şi vaginal au înregistrat 17 mmHg.

În sistemul Tao Universal, femeile îşi pot întări muşchii vaginali prin Exerciţiul Oului, care presupune inserarea unui mic ou de jad în vagin şi deprinderea tehnicii de a încorda muşchii vaginali în aşa fel încât oul să se deplaseze (fig. 10.2). Dezvoltarea muşchilor vaginali nu măreşte doar capacitatea de a avea orgasm a femeii, ci intensifică şi plăcerea partenerului.

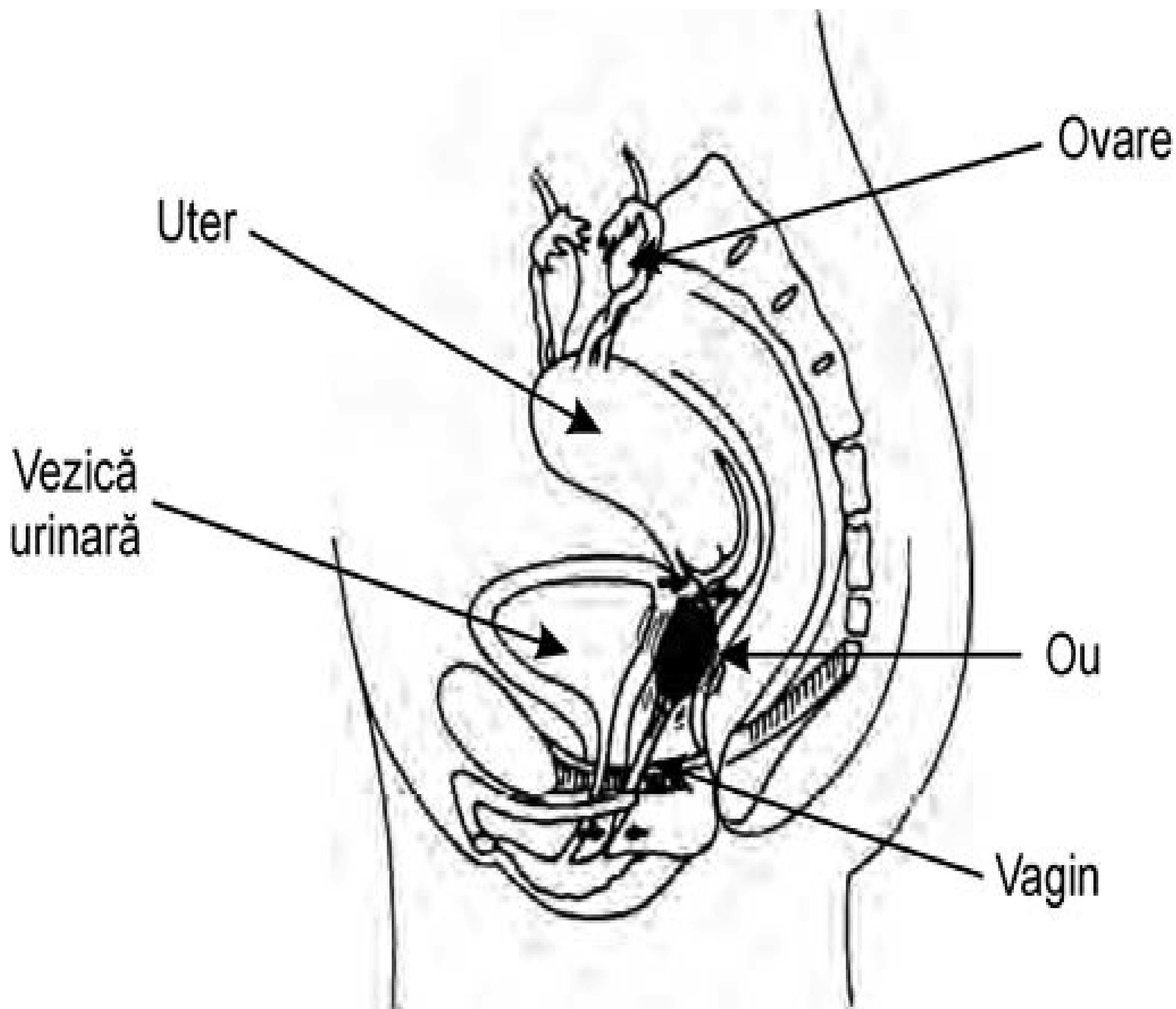


Figura 10.2. *Exerciţiul Oului*

În haremurile împăraţilor din China, o regină sau o concubină care învăţa de la medicul taoist Exerciţiul Oului îi păstra bine secretul, pentru că îi mărea capacitatea de a-l satisface pe împărat. O consoartă favorită avea un rang şi un statut superioare printre numeroasele concubine din harem. În condiţii de egalitate a tuturor celorlalţi factori, cele care stăpâneau Exerciţiul Oului aveau un avantaj clar în competiţie.

Pe lângă avantajele de budoar, Exerciţiul Oului este minunat pentru sănătate. Când practicanta îşi întăreşte abilitatea de a trage energia în sus, poate absorbi o cantitate mai mare de energie vindecătoare din Pământul-mamă şi de energie sexuală pentru a echilibra şi a fortifica toate aparatele

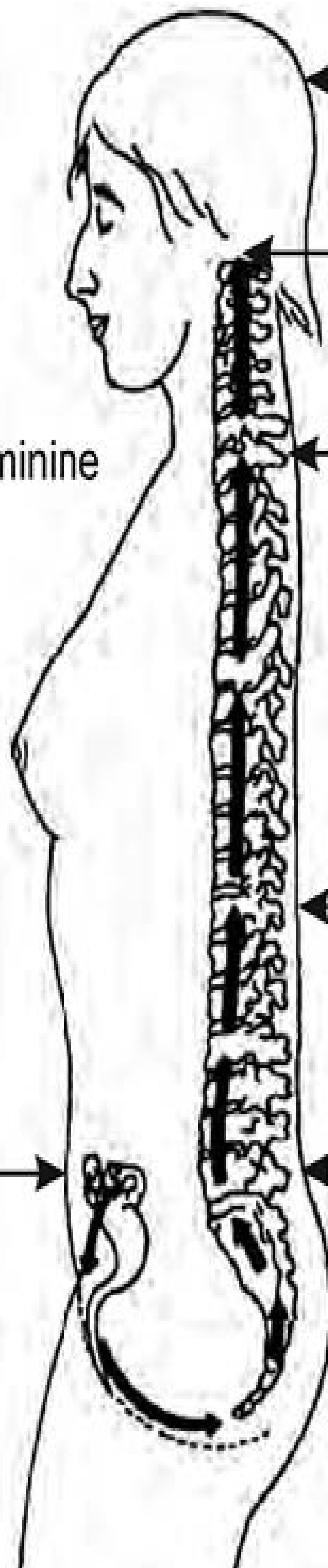
corpului. Exerciţiul Oului se utilizează şi ca ajutor în respiraţia ovariană, în Dirijarea în Sus a Energiei Orgasmice şi în *nei-gong*-ul pentru măduvă, în vederea creşterii măduvei.

Dirijarea în Sus a Energiei Orgasmice

Natura însăşi a excitaţiei sexuale adună şi concentrează qi-ul, energia electrică a corpului. Taoiştii spun că energia orgasmului este cea mai bună distilare a esenţelor corporale extrase din toate organele, glandele şi celulele noastre prin uimitoarea electrochimie a procesului excitării. Corpul crede că vom crea o viaţă nouă, aşa că eliberează cele mai bune energii pentru a o concepe. De obicei însă, majoritatea persoanelor din ziua de astăzi urmăresc recreerea prin contactul sexual, şi nu procrearea. În contactele sexuale obişnuite, această energie este direcţionată spre organele genitale, apoi se pierde prin ceea ce numim orgasm „revărsat în exterior". Prin actul sexual, bărbaţii pierd mult mai multă energie decât femeile, însă atât bărbaţii, cât şi femeile eliberează de obicei energie în momentul orgasmului.

Taoiştii recunosc oportunitatea colosală pentru cultivarea alchimică internă apărută în timpul excitării sexuale. Orgasmul taoist ia această concentrare intensă de energie care a fost atrasă în organele sexuale şi o răspândeşte în întregul corp. Mulţi alţi centri din corp sunt activaţi şi revitalizaţi cu această „electricitate" sexuală. Aceasta se numeşte orgasm „cu atragere în interior", obţinut prin Dirijarea în Sus a Energiei Orgasmice.

Când practicăm acest exerciţiu, qi-ul şi hormonii activaţi şi secretaţi în timpul excitării sexuale sunt recuperaţi şi dirijaţi în corp (fig. 10.3). Prin urmare, transferăm experienţa orgasmică de la orgasmul ce se revarsă în afară, localizat în zona organelor genitale, la orgasmul ce se revarsă în interior, care cuprinde tot copul, este mai intens şi durează mai mult. Înviorează şi hrăneşte toate sistemele corpului, îndeosebi creierul, organele senzoriale, sistemul nervos, organele interne şi glandele.



Cultivarea energiei sexuale feminine

Figura 10.3. *Dirijarea în Sus a Energiei Orgasmice*

A controla energia sexuală excitată este ca şi cum ai încerca să controlezi şapte cai sălbatici. De aceea, la început practicăm acest exerciţiu singuri. După ce am învăţat cum să ne controlăm energia sexuală excitată puternică, putem utiliza aceleaşi tehnici atunci când facem dragoste cu un partener.

Cultivarea Dublă

Armonizarea relaţiilor sexuale

Bărbatul îi aparţine lui Yang.

Unicitatea lui Yang stă în aceea că se excită repede,

Dar se şi retrage repede.

Femeia îi aparţine lui Yin.

Unicitatea lui Yin stă în aceea că se excită mai lent,

Dar se şi retrage mai lent.

Wu Hsien, taoist din timpul Dinastiei Han

Echilibrarea elementelor kan *şi* li *(apă şi foc, masculin şi feminin) la nivel sexual*: Taoiştii spun că bărbaţii sunt din fire ca focul: se aprind repede şi ard repede. Femeile sunt din fire yin şi ca apa: ajung încet la fierbere, însă odată încălzite îşi păstrează căldura mai mult timp. Arta Dragostei Vindecătoare echilibrează forţele yin şi yang, astfel încât ambii parteneri să fie complet satisfăcuţi.

În Cultivarea Dublă (practica împreună cu un partener), obiectivul primar este controlarea ejaculării bărbatului. Capacitatea lui de a face dragoste frecvent şi pe durate mai lungi nu numai că îi sporeşte plăcerea, ci îi perfecţionează şi capacitatea de a satisface o femeie. Al doilea obiectiv este ca femeia să se excite deplin şi să ajungă la orgasm. Partenerii trebuie să se susţină reciproc în atingerea acestor obiective.

Intimitatea şi schimbul de yin şi yang în practica Orbitei Microcosmice: Deoarece bărbaţii sunt mai yang şi femeile mai yin, se pot ajuta reciproc să ajungă la o stare de echilibru făcând schimb de qi în timpul contactului sexual. În acest sens, ambii parteneri trebuie să-şi deschidă Orbita Microcosmică ca prim pas spre echilibrarea Canalului Yang din coloana vertebrală şi a Canalului Yin care coboară prin partea din faţă a corpului. Apoi, în timpul contactului sexual, bărbatul şi femeia îşi pot dirija qi-ul excitat de-a lungul Orbitei Microcosmice a partenerului.

Dacă ambii parteneri şi-au deschis Orbita Microcosmică, polaritatea naturală dintre bărbat şi femeie se amplifică substanţial, iar fluxul energetic este mult mai puternic, întrucât cele două canale

principale alimentează toate organele vitale şi meridianele asociate. Echilibrarea şi schimbul hrănitor de energii yin şi yang constituie nucleul practicii Dragostei Vindecătoare şi face parte din procesul care în ultimă instanţă îl poartă pe adeptul dedicat dincolo de plăcere, spre longevitate şi nemurire (fig. 10.4).

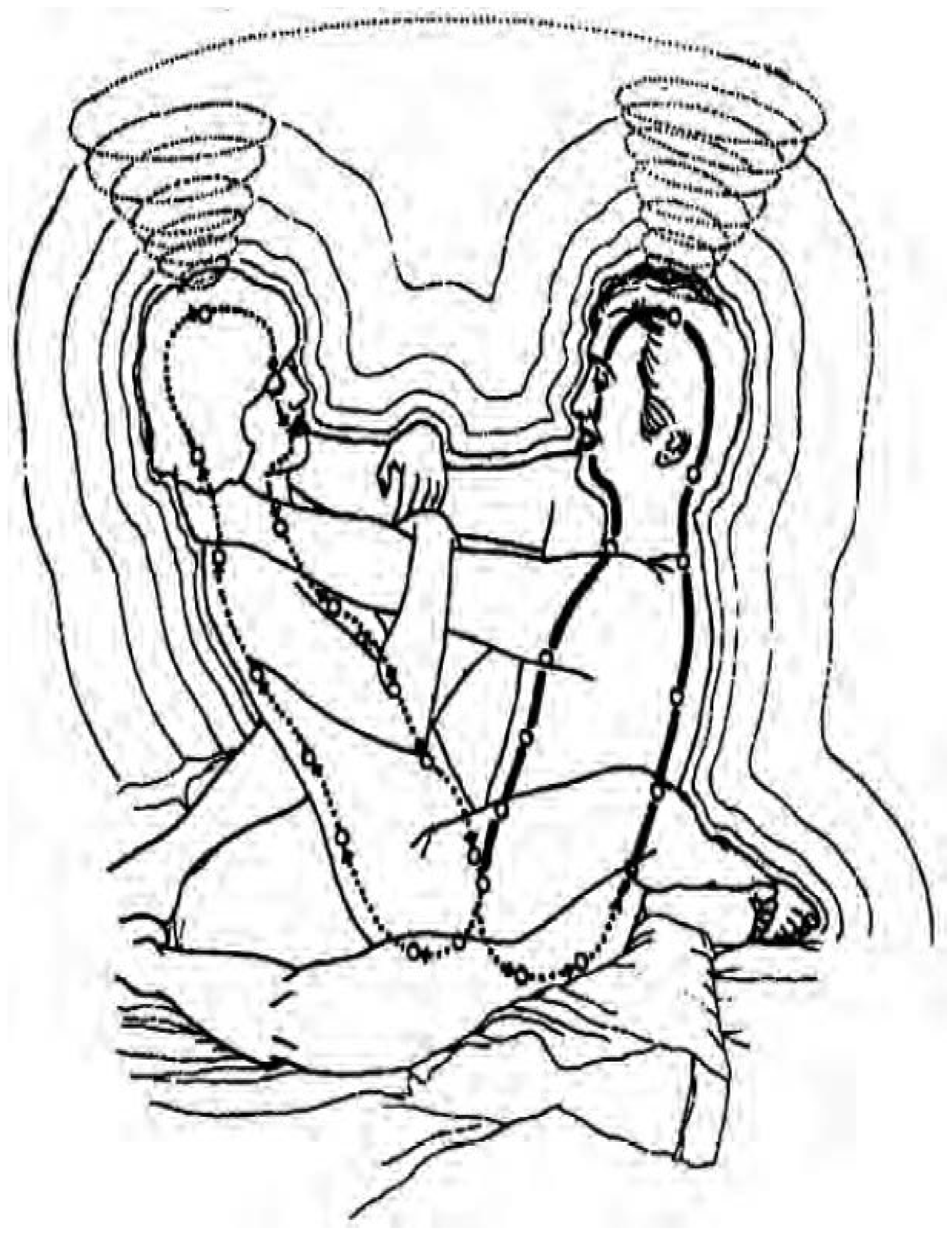


Figura 10.4. *Schimbul de energie sexuală yin şi yang*

Când te deschizi pentru a primi energia iubirii partenerului şi, la rândul său, partenerul se deschide pentru a primi energia ta, vei experimenta o unire şi o intimitate mai presus de orice ai trăit înainte. Vă veţi iubi tot mai mult cu fiecare zi, iar dragostea voastră reciprocă îi va îmbogăţi pe cei din jur. Astfel, iubirea sexuală înfloreşte şi se dezvoltă într-o iubire mai profundă, spirituală.

Cultivarea Dublă şi dezvoltarea spirituală

Evoluţia spirituală este direct legată de emoţii şi atitudini. După cum ştim, emoţiile sălăşluiesc în organele corpului. Prin Surâsul Interior, prin cele Şase Sunete Vindecătoare şi, mai târziu, prin meditaţiile Fuziunii celor Cinci Elemente, învăţăm să intrăm în contact cu emoţiile noastre la sursa lor, în organele interne. Apoi putem procesa, elibera şi transforma emoţiile negative şi ne putem cultiva emoţiile pozitive, constructive şi înţelepte.

În textele taoiste antice, sintagma *cultivare dublă* este folosită şi pentru a descrie o singură persoană care îşi cultivă propriile energii sexuale yin şi yang. Acest tip de tehnică interioară avansată, cunoscută drept Căsătorie Alchimică sau unire sexuală cu sine, se realizează prin etapa iniţială şi cea superioară a practicilor *kan* şi *li* din sistemul Tao Universal. Pentru mai multe informaţii despre aceste practici, vezi *Cosmic Fusion* şi *The Taoist Soul Body*.

Puterea de multiplicare a energiei sexuale: Unirea sexuală sănătoasă este desemnată adeseori prin expresia „a face dragoste", iar din punctul de vedere taoist tocmai asta facem. Energia sexuală este creatoare; are capacitatea de a multiplica exponenţial alte tipuri de energii. În momentul concepţiei, *jing-qi*-ul activează cele două celule umane iniţiale – un ovul şi un spermatozoid –, care se multiplică în trilioanele de celule ce alcătuiesc corpul uman la maturitate.

Aşa cum stimulează multiplicarea la nivel celular, tot astfel *jing-qi*-ul sau energia noastră sexuală ne intensifică emoţiile şi atitudinile. Iată de ce plăcerea sexuală este considerată în general cel mai mare extaz şi de ce starea de „a fi îndrăgostit" este atât de intensă şi atotcuprinzătoare. Ca efect negativ, ea este şi motivul pentru care certurile între iubiţi sunt cele mai intense şi pentru care activitatea sexuală este însoţită frecvent de atât de multă frică, frustrare, furie, îngrijorare şi depresie. Numeroase crime sunt legate de probleme sexuale precum violul, gelozia, infidelitatea, frustrarea şi resentimentul soţilor generat de nesatisfacerea sexuală.

În consecinţă, în practicile taoiste ale Cultivării Duble este important ca mai întâi să eliminăm eventualele energii negative şi să purificăm organele de ele. Utilizând abilităţile dezvoltate prin Surâsul Interior, prin cele Şase Sunete Vindecătoare şi prin practicile Fuziunii, intrăm în legătură cu virtuţile spiritului nostru, exprimate prin organe. Apoi dirijăm energia sexuală în acele organe, iar efectul seamănă cu cel al gazului aruncat pe foc: energia sexuală adoptă virtutea exprimată de organul respectiv şi o înmulţeşte. Această capacitate de multiplicare poate transforma iubirea individuală în dragoste pentru întreaga creaţie. Prin practică, ne putem ridica virtuţile de la nivelul obişnuit la cel transcendent al unui sfânt sau al unui nemuritor. Iată scopul suprem spre care ne putem orienta energia sexuală – scopul iluminării.

Cultivarea Dublă şi vindecarea prin sex

De-a lungul veacurilor, medicii taoişti au prescris anumite poziţii şi tehnici sexuale pentru vindecarea unor indispoziţii şi pentru tonifierea anumitor sisteme din corp. Unele poziţii sunt mai benefice pentru bărbat, altele pentru femeie, iar altele sunt la fel de prielnice pentru amândoi. În

general, unul dintre parteneri este activ, pe când celălalt este pasiv. Partenerul activ îi transmite celui pasiv energia vindecătoare.

Poziţiile sunt descrise amănunţit în *Su Nu Ching* (*Cartea Fetei Sincere*). Pentru o traducere în limba engleză a textului *Su Nu Ching*, vezi *The Sexual Teaching of the Jade Dragon* de Hsi Lai. Mai multe poziţii importante sunt incluse în volumul *Healing Love Through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy*.

Su Nu Ching nu intră în detalii despre dirijarea energiei în poziţiile descrise. Odată ce ai învăţat cum să îţi controlezi şi să îţi dirijezi energia sexuală cu ajutorul respiraţiei testiculare şi ovariene şi al Dirijării în Sus a Energiei Orgasmice, dar şi cum să dirijezi şi să faci schimb de energie cu partenerul, poziţiile nu sunt cruciale. Poţi direcţiona energia cum doreşti numai cu puterea minţii, în orice loc ce are nevoie de vindecare în corpul tău sau al partenerului, indiferent de poziţie.

Energia sexuală, tai chi qi gong şi qi gong-ul Armurii de Fier

Este dificil să ai o viaţă sexuală satisfăcătoare dacă nu eşti într-o formă fizică bună. Qi gong-ul Armurii de Fier şi tai chi qi gong te ajută să-ţi întăreşti nu numai sistemul muscular, ci şi sistemele osos, endocrin, digestiv, cardiovascular, excretor, urinar, tegumentar (pielea) şi nervos. Exersând frecvent perineul şi anusul, qi gong-ul Armurii de Fier tonifiază muşchii iubirii din planşeul pelvian, facilitând Dirijarea în Sus a Energiei Orgasmice.

Practicând cu regularitate tai chi qi gong şi qi gong-ul Armurii de Fier, generezi, absorbi şi dirijezi cantităţi mai mari de qi. Te simţi în formă, puternic, plin de energie şi neafectat de slăbiciune fizică. Având rezistenţa, sensibilitatea şi flexibilitatea mai mari, eşti capabil din punct de vedere fizic să experimentezi mai multe variaţii ale poziţiilor sexuale, dobândind astfel mai multe oportunităţi de a trăi noi plăceri. Fiecare practică aduce în Orbita Microcosmică o varietate unică a energiei – qi teluric, sexual şi al organelor vitale.

Dizabilităţile fizice nu trebuie să constituie un obstacol în calea practicii; poţi exersa în cel mai înalt grad posibil chiar şi într-o asemenea situaţie. Un bine cunoscut maestru de tai chi a comentat odată: „Oricine respiră şi este conştient poate beneficia de pe urma practicii qi gong!”.

Energia sexuală şi *nei-gong*-ul pentru măduva osoasă

Nei-gong-ul pentru măduva oaselor se concentrează asupra relaţiei dintre energia sexuală şi sistemul osos, recunoscută de multă vreme în medicina chineză tradiţională. *Nei-gong*-ul pentru măduva oaselor fortifică organele reproducătoare şi eliberează *jing-qi* şi hormoni sexuali în tot corpul. Această energie este captată şi stocată în oase.

Masajul energiei sexuale

Masajul este benefic pentru orice parte a corpului, inclusiv pentru organele reproducătoare. Efectuat sistematic, masajul energiei sexuale stimulează receptorii nervoşi din organele reproducătoare, îmbunătăţeşte circulaţia sangvină şi creşte secreţia de hormoni sexuali. Masajul energiei sexuale diferă la bărbaţi şi la femei din motivul evident că organele lor sexuale sunt diferite: organele

sexuale masculine sunt predominant externe, pe când cele feminine sunt în mare parte interne. Bărbaţii învaţă o gamă de tehnici pentru masarea rinichilor, testiculelor, penisului, perineului şi sacului scrotal. Femeile învaţă tehnici speciale pentru masarea sânilor, rinichilor, ovarelor şi uterului, utilizându-şi mintea şi simţurile pentru a-şi activa viscerele şi glandele endocrine la fel ca în Dirijarea în Sus a Energiei Orgasmice (vezi volumul *Bone Marrow Nei Kung*).

Respiraţia oaselor

Masajul energiei sexuale stimulează producerea şi secreţia hormonilor sexuali. Hormonii sexuali fac parte din ceea ce în fiziologia chineză se numeşte *jing-qi*. Pe lângă asocierea cu sistemul osos, aceşti hormoni au legătură şi cu numeroase alte procese corporale, inclusiv îmbătrânirea. Taoiştii încearcă să-şi menţină *jing-qi*-ul puternic, pentru a întârzia procesul de îmbătrânire şi pentru a promova reîntinerirea şi longevitatea.

Un *jing-qi* abundent este esenţial în procesul taoist al regenerării măduvei osoase. Globulele roşii şi albe ale corpului sunt produse în măduvă. Unul dintre efectele procesului de îmbătrânire este că măduva începe să se atrofieze, fiind înlocuită de grăsime. Astfel se creează o presiune mai mare pentru măduva rămasă, care trebuie să producă în continuare o cantitate suficientă de globule noi. Regenerarea măduvei asigură o rezervă bogată de globule. Aceasta ajută la menţinerea unui flux puternic de oxigen în toate celulele corpului şi clădeşte un sistem imunitar robust.

Majoritatea sistemelor corporale devin mai puternice, mai sensibile şi mai receptive prin exerciţiu sistematic, iar aparatul reproducător nu face excepţie. La şcoală nu am fost învăţaţi să facem exerciţii fizice pentru organele sexuale. Această idee ar putea părea ciudată, însă astfel de practici aduc, printre altele, beneficii cum ar fi organe mai puternice şi mai sănătoase, un echilibru hormonal mai bun, optimizarea performanţei şi reacţiei sexuale.

Puterea energiei sexuale

Energia sexuală este una dintre cele mai puternice energii. Majoritatea persoanelor nu ştiu să o utilizeze decât în scopul procreaţiei, astfel încât pierd această sursă bogată de energie. De-a lungul mileniilor, taoiştii au elaborat metode eficace pentru conservarea, echilibrarea şi transformarea energiei sexuale în vederea obţinerii unei stări mai bune de sănătate fizică şi mentală, a unor relaţii mai fericite şi mai satisfăcătoare şi a unei creşteri spirituale rapide. Tehnicile de conservare, de transformare şi principiile învăţate la cursurile Orbita Microcosmică şi Dragostea Vindecătoare prin Tao servesc drept fundament pentru reuşita multor altor practici avansate din sistemul Tao Universal.

Exerciţiu: conectarea iubirii cu dorinţa de-a lungul Orbitei Microcosmice

În acest subcapitol practic te vei concentra pe lărgirea Canalului Concepţiei (Vasul Concepţiei), punând un accent deosebit pe conectarea centrilor inimii şi sexuali şi pe cultivarea legăturii dintre *dan-tien*-ul median şi cel inferior. Aproape fiecare sistem de dezvoltare spirituală recunoaşte necesitatea activării inimii şi energiei sexuale. Cu toate acestea, puţine sisteme explică în ce fel pot fi valorificate împreună cele două forţe – compasiunea şi dorinţa sexuală – în scopul creşterii spirituale.

Când combini deschiderea inimii şi activarea energiei sexuale cu forţa originară, simţi că forţa originară se schimbă. Vei observa modificarea atât calitativ, cât şi cantitativ şi vei avea un sentiment de pace, desfătare, siguranţă şi confort.

Energia compasiunii din inimă se cultivă la un nivel mai profund prin a doua etapă de meditaţie în practicile Fuziunii celor Cinci Elemente. De asemenea, pentru a trezi şi a controla pe deplin energia sexuală, trebuie să stăpâneşti practicile predate în Dragostea Vindecătoare prin Tao, unde deprinzi niveluri mai avansate ale Orbitei Microcosmice. Cititorii care stăpânesc deja Fuziunea şi Dragostea Vindecătoare ar trebui să realizeze cu uşurinţă acest stadiu al combinării energiilor. Totuşi, dacă eşti începător şi practici bine la nivelul cărţii de faţă, îi vei putea culege multe dintre roade.

Pentru cultivarea energiei sexuale şi dirijarea ei de-a lungul Orbitei se poate utiliza următoarea secvenţă.



Pregătire

1. Începe prin a-ţi destinde coloana vertebrală prin încălzirile qi gong: respiraţia spinală, Puntea de Fier, Gâtul Cocorului, Gâtul Broaştei-Ţestoase, scuturarea coloanei vertebrale şi balansarea coloanei vertebrale. Apoi odihneşte-te. Simte-ţi coloana cum se deschide şi se relaxează. În timp ce inspiri, imaginează-ţi că absorbi din Pământ în coloană un abur alb, care va curăţa, va purifica şi va lumina măduva spinării. Când expiri, simte că elimini din coloană toate impurităţile sub forma unui abur cenuşiu, tulbure. Repetă de 9-18 ori.
2. Rosteşte cele Şase Sunete Vindecătoare, repetând-o de 2-3 ori pe fiecare.
3. Concentrează-te lăuntric. Pregăteşte-te aşezându-te pe scaun într-o poziţie bună de meditaţie.

Conştientizează mediul în care te afli. Simte cum tălpile îţi ating podeaua, mâinile împreunate, scaunul de dedesubt. Conştientizează sunetele din încăpere, din afara ei şi din corp. Conştientizează-ţi respiraţia. Simte-ţi corpul dilatându-se natural în timp ce inspiri şi contractându-se când expiri. Inspiră şi expiră conştient în acest fel de 9, 18 sau de 36 de ori.

4. Încălzeşte Cuptorul.
5. Deschide Orbita Microcosmică de bază.
6. Practică Surâsul Cosmic Interior pentru a te alinia cu sinele superior.
7. Deschide-ţi inima.



Activarea centrului sexual



Femei: transformarea sângelui în qi

1. Freacă-ţi mâinile una de alta până se încălzesc. Acoperă-ţi şi apasă-ţi sânii cu palmele şi începe să masezi spre exterior (vezi fig. 10.5). Conştientizează-ţi vaginul şi glandele pineală şi pituitară. Dirijează energia în jos spre exterior şi în sus spre interior de 18 ori într-un set. Odihneşte-te cu degetele atingând uşor mameloanele şi adună în centrul inimii energia din sâni, din organele sexuale şi din glanda pineală şi pituitară. Repetă de 2-4 ori (fig. 10.6).



Figura 10.5. *Masează sânii spre exterior*

2. Inversează direcţia şi adună forţa înapoi în mameloane. Stabileşte o legătură cu spatele, de ambele părţi ale coloanei vertebrale, între procesele spinoase T5 şi T6, şi dirijează energia în jos, în rinichi. Execută 2-4 seturi (vezi capitolul 5, fig. 5.33 şi 5.34).
3. Masează şi scutură uşor rinichii cu mâinile de 9-18 ori. Odihneşte-te şi simte că rinichii sunt calzi. Masarea, scuturatul şi odihna constituie un set. Efectuează 2-3 seturi.
4. Du palmele la abdomenul inferior şi masează zona inghinală în sus până la ovare. Masează zona din jurul ficatului, vezicii biliare şi splinei, apoi revino la zona inghinală. Începe din partea de jos direcţionând spre exterior, masează cu mişcări circulare spre interior până sus şi din nou spre exterior, în jos, de 36 de ori. Apoi inversează direcţia şi masează de 36 de ori (fig. 10.7).

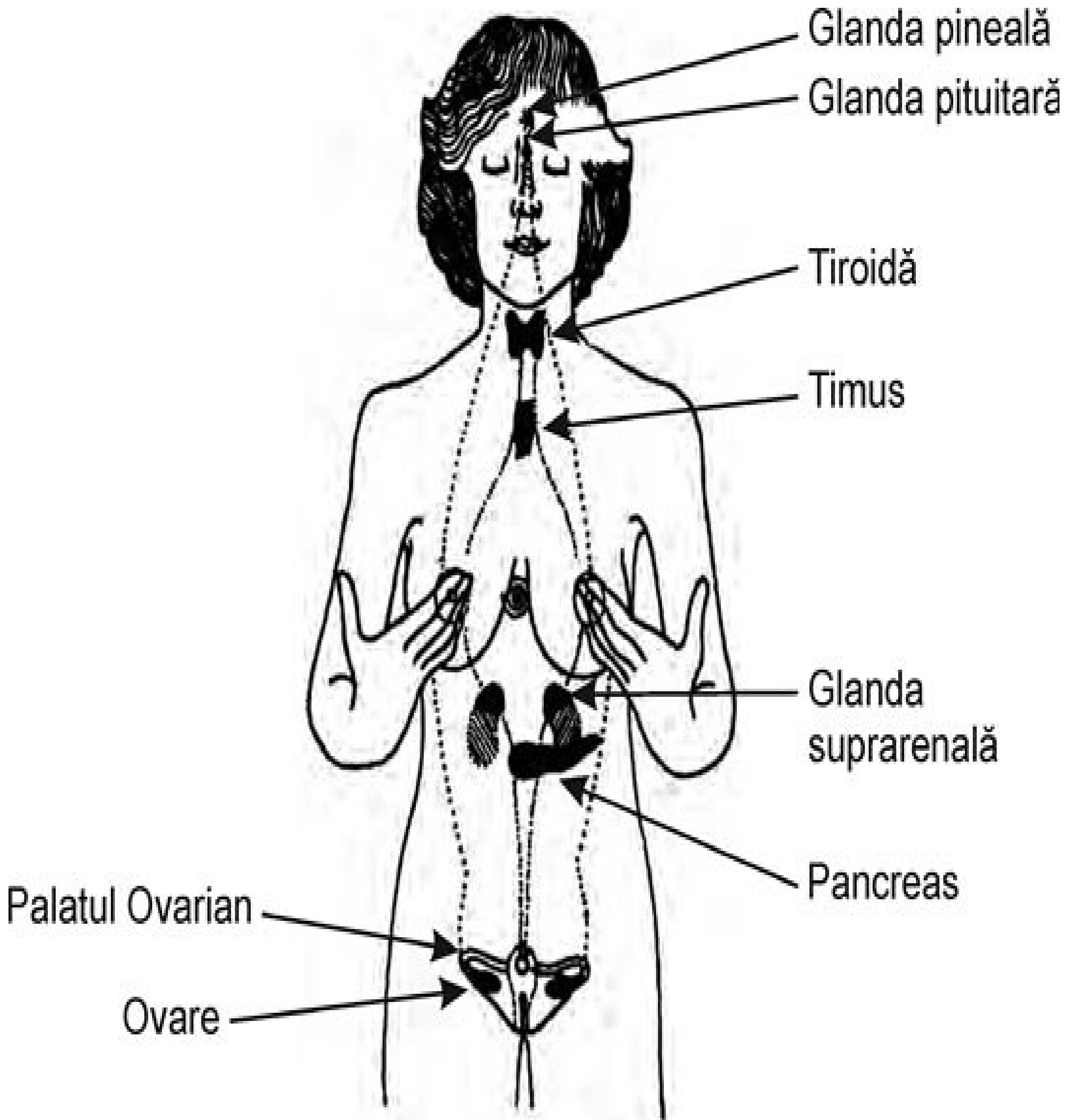


Figura 10.6. *Atinge-ţi mameloanele cu degetele şi acumulează energia sânilor şi a glandelor sexuale în centrul inimii*

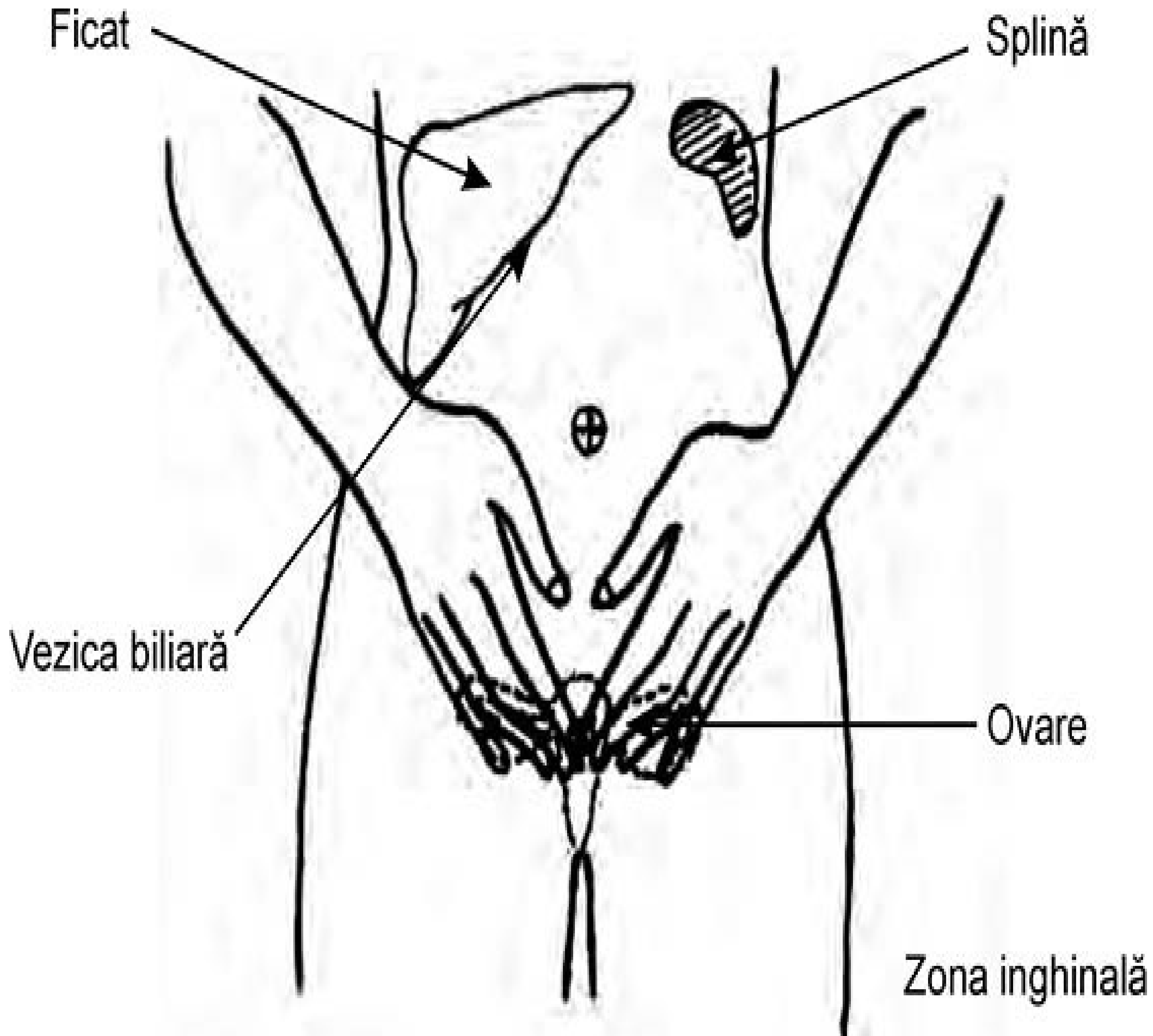


Figura 10.7. *Masează zona inghinală şi a taliei*

5. Coboară palmele şi acoperă centrul sexual (Palatul Ovarian). Cu puterea minţii/ochilor, contractă uşor muşchiul circular al irisului şi muşchii din jurul ochilor. Simte-i cum stimulează muşchii vaginali (prima poartă a energiei sexuale), deschiderea colului uterin (a doua poartă a energiei sexuale) şi muşchii anali, făcându-i să se contracte uşor (fig. 10.8). Astfel, colectezi energia sexuală pe care ai activat-o.
6. Fă o pauză. Simte energia extinzându-se în centrul sexual.

Ovare

Uter

Vezica urinară

Vagin

A doua poartă – contractă deschizătura colului uterin.

Prima poartă – contractă deschizătura vaginului.

Figura 10.8. *Închide cele două porţi sexuale*



Bărbaţi: transformarea jing-ului (spermei) în qi

1. Freacă palmele una de alta până se încălzesc. Masează şi scutură uşor rinichii de 9-18 ori. Odihneşte-te şi simte că rinichii sunt calzi. Cu puterea minţii/ochilor adună energia din rinichi. Inspiră profund în rinichi, apoi expiră şi concentrează respiraţia şi energia în Poarta Vieţii. Acesta este un set. Efectuează 2-4 seturi (fig. 10.9).
2. Stabileşte conexiunea rinichilor cu organele sexuale.
3. Freacă mâinile una de alta până se încălzesc şi masează testiculele de 18-36 de ori. Odihneşte-te

şi simte energia acumulându-se în centrul testiculelor. Efectuează 2-4 seturi (fig. 10.10).



Figura 10.9. *Masează şi scutură rinichii*



Figura 10.10. *Masează testiculele cu degetele*

4. Ţine-ţi testiculele cu palma stângă; cu palma dreaptă masează circular în sensul acelor de ceasornic de 36-81 de ori (fig. 10.11). Schimbă mâinile: acum palma dreaptă ţine testiculele, iar cea stângă masează de 36-81 de ori în sens contrar acelor de ceasornic.

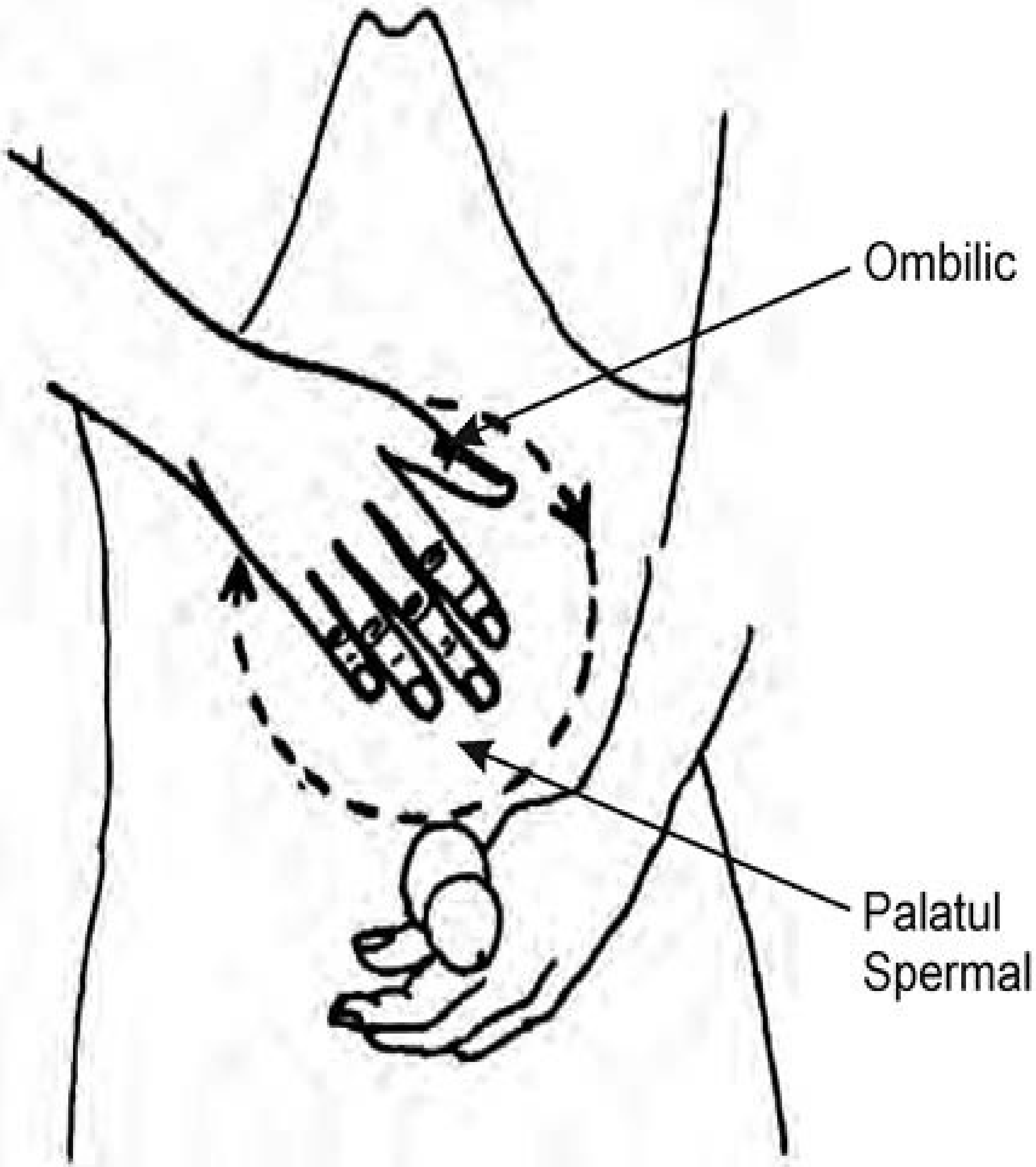


Figura 10.11. *Mâna stângă ţine testiculele. Mâna dreaptă masează abdomenul inferior*

5. Coboară palmele şi acoperă centrul sexual. Cu puterea minţii/ochiului, contractă uşor muşchiul circular al irisului şi muşchii din jurul ochilor. Simte că aceste contracţii stimulează perineul, vârful penisului, diafragma urogenitală şi sfincterul anal, contractându-le uşor şi pe ele. Astfel, vei colecta energia sexuală pe care ai activat-o (fig. 10.12).
6. Fă o pauză. Simte energia extinzându-se în centrul sexual.

A doua poartă –
diafragma urogenitală

Poarta frontală –
vârful penisului

Figura 10.12. *Închide cele două porţi sexuale cu puterea minţii/ochilor*



Bărbaţi şi femei: continuaţi împreună, urmând aceiaşi paşi

7. Simte bucurie, iubire şi fericire în inimă. Concomitent, concentrează-te asupra energiei sexuale din centrul sexual. Conştientizează capacitatea de multiplicare a energiei tale sexuale, abilitatea acesteia de a dilata şi de a spori de multe ori alte energii.
8. Du mâna stângă în sus, deasupra inimii, şi mâna dreaptă în jos, deasupra centrului sexual, cu palma orientată în sus (fig. 10.13).
9. Conştientizează iubirea universală de deasupra ta. Inspiră şi atrage această iubire în inimă, umplând-o de dragoste. Simte că din inima ta se revarsă iubire. Expiră în jos spre organele sexuale. Simte energia iubirii din inimă şi energia sexuală combinându-se într-o senzaţie orgasmică extatică. Repetă de 6-9 ori sau până când simţi că orgasmul şi extazul îţi impregnează

corpul.

10. Simte conexiunea ca o conductă dintre centrul sexual şi inimă. Du energia sexuală în inimă şi simte bucuria, dragostea şi fericirea crescând până când ai impresia că umplu tot Cerul şi Pământul (fig. 10.14).

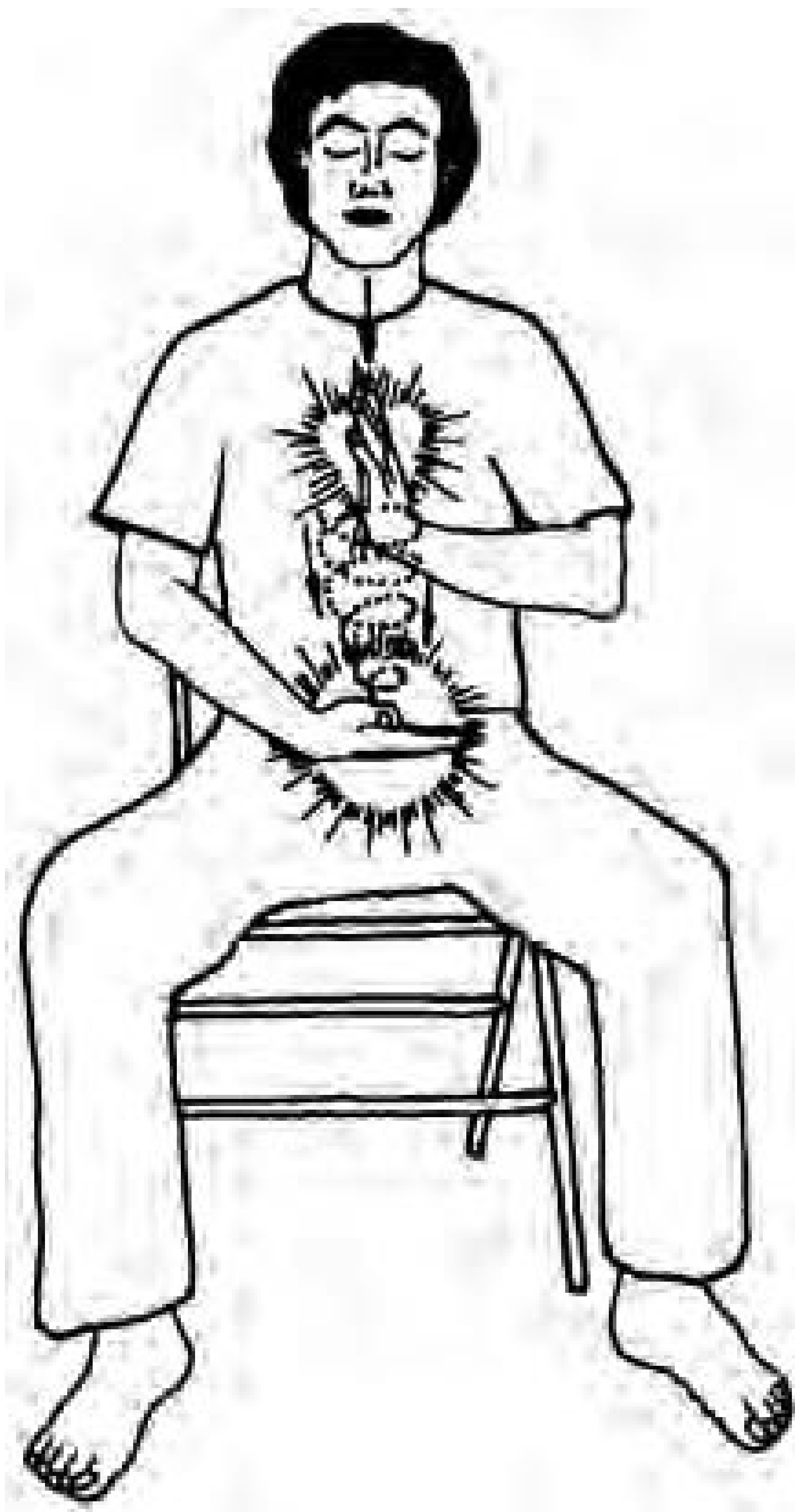


Figura 10.13. *Conectează inima la centrul sexual*

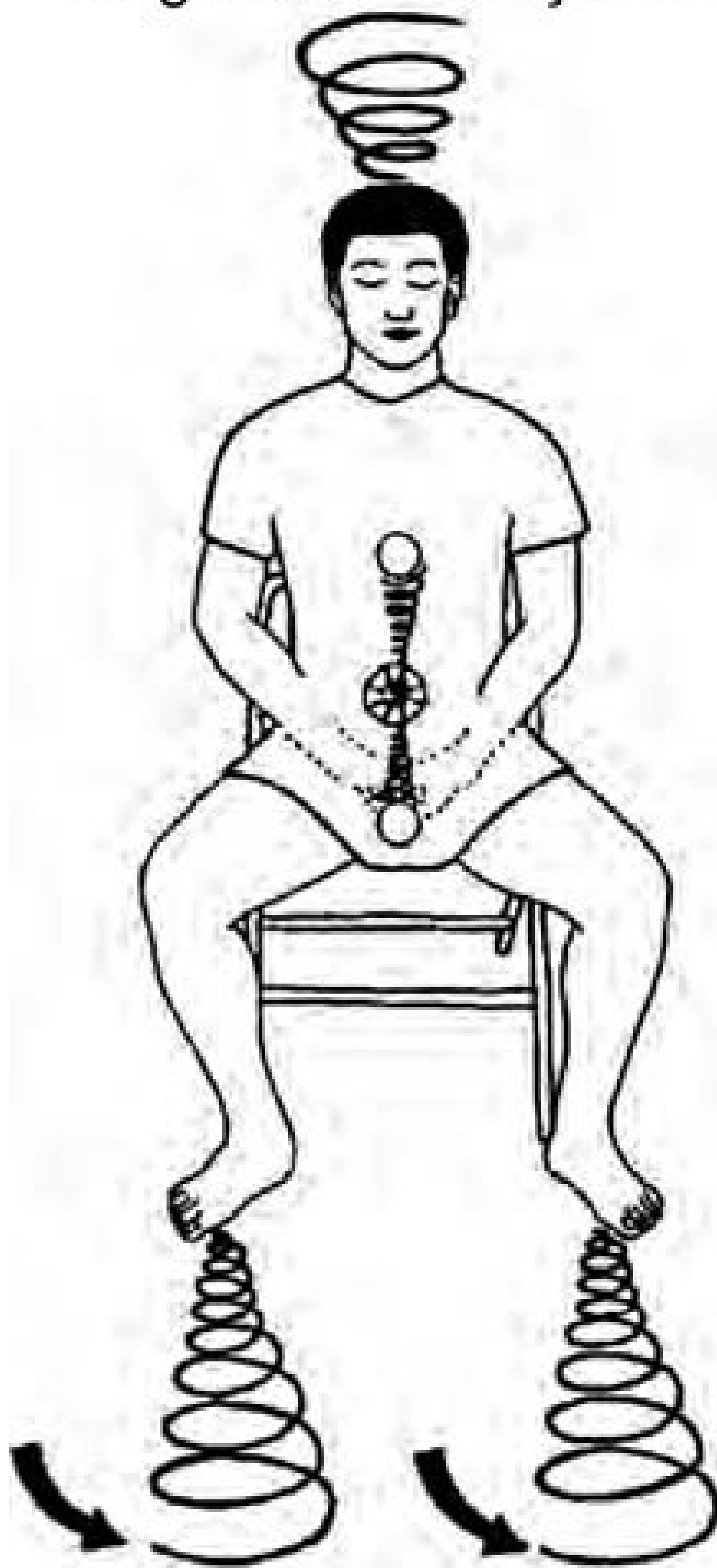


Figura 10.14. *Atrage energia cerului/pământului şi energia sexuală în forţa originară*

11. Simte iubirea şi energia sexuală combinându-se într-un orgasm şi urcând treptat de-a lungul coloanei până în creştetul capului. Apoi simte cum se extinde, conectându-se cu orgasmul cosmic.
12. Inspiră; colectează orgasmul cosmic în gură şi în forţa originară (zona ombilicului). Expiră şi concentrează-l în zona ombilicului. Simte că inima şi energia sexuală sunt atrase şi ele. Odihneşte-te şi lasă-l să se extindă în tot corpul. Simte cum fiecare celulă se umple cu această energie extatică, cea mai importantă energie din celulele noastre. Alocă 5-10 minute pentru a absorbi şi a concentra orgasmul cosmic (senzaţia extatică).

Conectează-te la energia Pământului-mamă: Atrage energia Pământului-mamă şi dirijeaz-o de-a lungul Orbitei Microcosmice.

Protejează aura: Formează un ou auriu în jurul corpului, pentru protecţie. Dirijează lumina vindecătoare aurie a sinelui tău superior de-a lungul Orbitei Microcosmice.

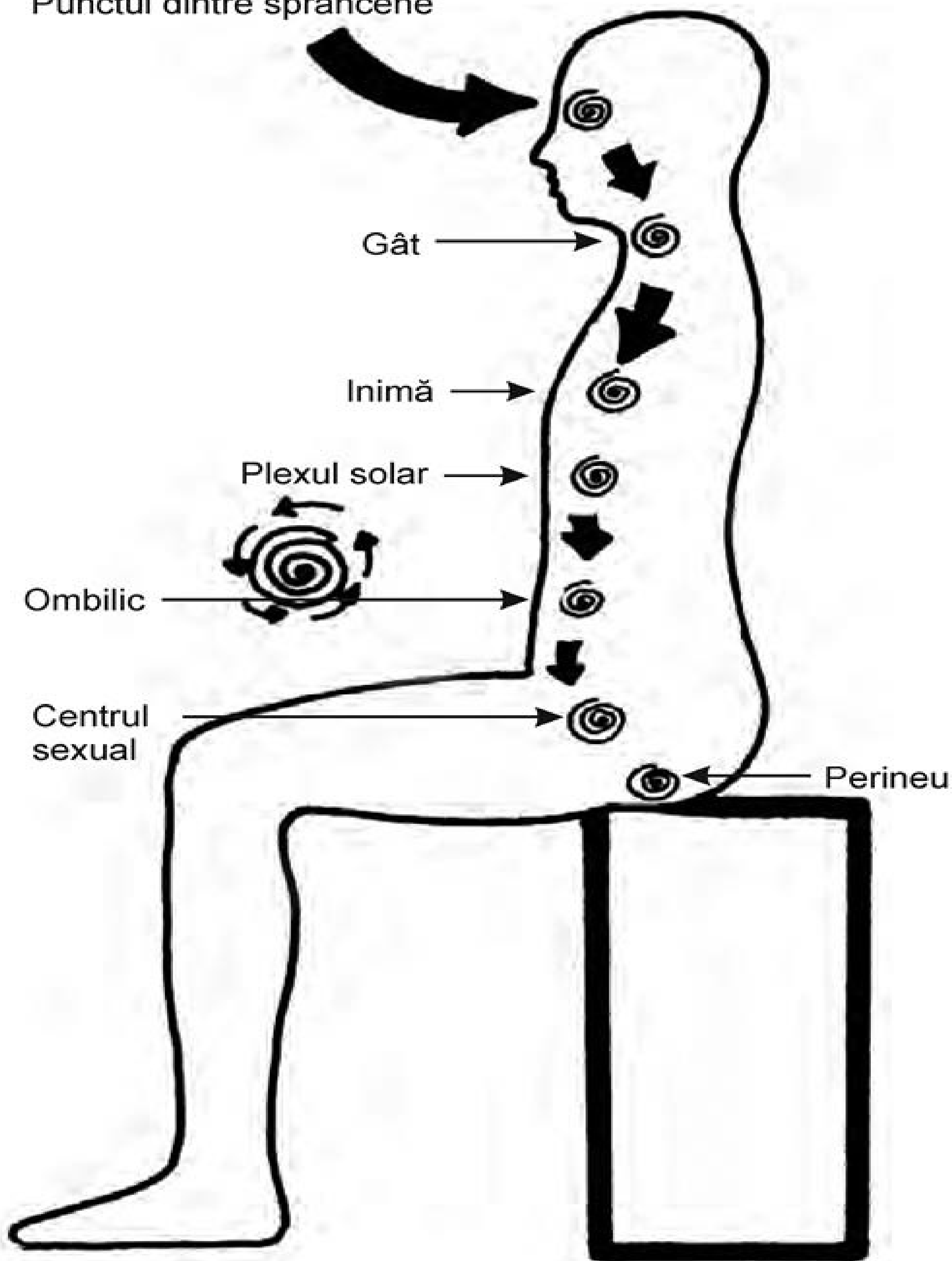


Lărgirea Canalului Concepţiei (Vasul Concepţiei)

1. Conştientizează din nou punctul dintre sprâncene. Absoarbe mai multă lumină aurie din forţa sinelui superior. Cu mintea, fă o spirală de energie în punctul dintre sprâncene. Simte că acesta se dilată şi se umple cu energie.
2. Freacă limba înainte şi înapoi pentru a masa cerul-gurii. Odihneşte-te şi conştientizează-ţi limba şi cerul-gurii.
3. Inspiră, apasă limba pe cerul-gurii şi atrage qi-ul în punctul dintre sprâncene şi gură. Expiră, concentrează qi-ul în gură, apoi relaxează-te şi lasă qi-ul să se extindă în gură. Simte legătura puternică dintre limbă şi cerul-gurii. Repetă de 9-18 ori.
4. Odihneşte-te, apoi atinge vârful limbii de cerul-gurii imediat în spatele dinţilor şi începe să mişti limba spre fundul gurii. Continuă până simţi o furnicătură, o senzaţie metalică sau electrică în punctul în care se ating limba şi cerul-gurii. Asta înseamnă că ai realizat o conexiune bună şi că ai reuşit să legi Canalul Conducător şi Canalul Concepţiei în partea de sus a Punţii Coţofenei.
5. Clănţăneşte din dinţi de 18-36 de ori, apoi încleştează-i uşor şi relaxează gura. Astfel, oasele vibrează şi activează măduva osoasă pentru a transporta qi-ul prin materia mai densă a oaselor. Lasă energia să radieze în cerul-gurii. Fă aici o spirală de energie cu mintea şi cu ochii de 36 de ori în fiecare direcţie. Inspiră şi expiră de 3-9 ori în cerul-gurii, folosind cuvântul *qi* pentru a intensifica energia de aici.
6. Salivează, înghite saliva, respiră delicat energia în jos şi fă o spirală de energie în punctul gâtului. Simte energia curgând şi extinzându-se în punctul gâtului. Repetă de 3-9 ori.
7. Inspiră blând energia în jos şi roteşte o sferă de qi în punctul inimii. Simte energia curgând şi extinzându-se în punctul Inimii. Simte legătura dintre punctul dintre sprâncene şi inimă ca şi cum ar fi o conductă. Repetă de 3-9 ori.
8. Respiră blând energia în jos şi roteşte o sferă de qi în punctul plexului solar. Simte energia curgând şi extinzându-se acolo. Repetă de 3-9 ori.
9. Respiră blând energia şi roteşte o sferă de qi la ombilic. Simte energia curgând şi extinzându-se

în ombilic. Repetă de 3-9 ori.

10. Respiră blând energia în jos şi roteşte o sferă de qi în centrul sexual. Simte energia curgând şi extinzându-se aici. Simte-ţi energia sexuală activându-se şi devenind tot mai energizată pe măsură ce introduci energie suplimentară. Repetă de 3-9 ori.
11. Respiră blând energia şi roteşte o sferă de qi la perineu. Simte energia curgând şi extinzându-se în punctul perineului (fig. 10.15). Repetă de 3-9 ori.
12. Continuă să te concentrezi asupra punctului *hui-yin* (perineu). Inspiră profund; apoi, în timp ce expiri, eliberează energia prin perineu în jos prin picioare, în tălpi şi în pământ. Repetă de 2-3 ori. Simte că o trimiţi în centrul Pământului. Acum conştientizează energia albastră şi blândă a Pământului care se ridică prin tălpi şi prin picioare ca un abur albastru liniştitor, vindecător şi înviorător. Lasă-l să urce şi să fuzioneze cu energia originară din spatele ombilicului (fig. 10.16). Cu ajutorul minţii, încălzeşte ombilicul, rinichii şi organele sexuale. Astfel, activezi energia originară, digeri şi asimilezi energia pământului. Odihneşte-te câteva minute şi bucură-te de senzaţia că eşti liniştit şi energizat.



Punctul dintre sprâncene
Gât
Inimă
Plexul solar
Ombilic
Centrul sexual
Perineu

Figura 10.15. *Lărgirea Canalului Concepţiei*



Încheierea meditaţiei: colectarea energiei în ombilic

1. Du ambele mâini deasupra ombilicului. Continuă să-ţi concentrezi mintea asupra energiei originare din spatele ombilicului. Odihneşte-te şi bucură-te de senzaţia că ai corpul şi mintea relaxate şi energizate totodată.
2. Încheie practica făcând o sferă de qi în ombilic de 36 de ori şi rotind-o spre exterior, apoi spre interior de 24 de ori pentru a finaliza colectarea energiei.
3. Termină cu un automasaj qi.


Conştientizează energia blândă
a pământului ridicându-se în corp.
Forţa pământului – expiră în jos, spre pământ.

Figura 10.16. *Conectarea canalului inimii cu forţa terestră*

Rezumat

Continuă la acest nivel de practică cel puţin câteva săptămâni înainte de a trece la practicile descrise în capitolul următor.

În acest capitol practic ne-am concentrat atenţia asupra realizării legăturii dintre energia sexuală şi energia inimii. Nivelurile superioare ale acestei practici se efectuează după ce închei meditaţiile Fuziunii celor Cinci Elemente şi Dragostei Vindecătoare prin Tao.

De asemenea, ne-am concentrat asupra deschiderii şi fortificării Canalului Concepţiei (Vasul Concepţiei) de la punctul dintre sprâncene la perineu. Deschiderea Canalului Concepţiei oferă o supapă vitală pentru energia pe care o vei duce în sus pe coloana vertebrală şi o vei coborî din cer cu ajutorul tehnicilor descrise în capitolul următor. Exersează până când simţi cu adevărat energia coborând din punctul dintre sprâncene până la ombilic şi la perineu.

Aşa cum am subliniat în capitolele precedente, este bine să petreci cel puţin o săptămână exersând tehnica aducerii energiei din punctul dintre sprâncene la punctul inimii. Exersează apoi încă o săptămână pentru a te deprinde cu tehnica aducerii energiei din punctul inimii în punctul ombilicului şi în centrul sexual. În sfârşit, petrece alte câteva zile stabilind o legătură fermă între centrul sexual şi perineu.

Multe sisteme îl învaţă pe practicant să aducă energia în punctul din creştetul capului, dar nu spun nimic despre crearea unei supape în caz de exces de qi în cap şi nici nu pun accent pe coborârea energiei înapoi la ombilic. În sistemul Tao Universal, am învăţat din experienţă că asta poate duce la multe efecte secundare negative, inclusiv fenomene ca psihoza *kundalini* şi „prăjirea creierului" – persoana acumulează în cap atât de mult qi yang care nu are unde să se ducă, încât creierul se supraîncălzeşte la propriu şi ţesuturile încep să se ardă. Prin urmare, este vital ca, înainte de a aduce energie în punctul din creştetul capului, să deschidem complet Canalul Concepţiei. Alocă atât timp cât este necesar pentru a deschide Canalul Concepţiei înainte de a trece mai departe.



11 Qi-ul ceresc şi Orbita Microcosmică

Conectarea la forţa universului

Încă din zorii istoriei, oameni din toată lumea, inclusiv chinezii, au fost fascinaţi de cer – de mişcările şi misterele Soarelui, Lunii, stelelor, planetelor, cometelor şi meteoriţilor. Au simţit instinctiv că ceea ce se întâmplă în cerul de deasupra lor are cumva o legătură strânsă cu viaţa de pe Pământ şi că, înţelegând mai bine cerul, se puteau înţelege mai bine pe ei înşişi. Având această convingere, generaţii de cercetători au dat în cele din urmă naştere ştiinţei astrologiei şi astronomiei, alchimiei şi fizicii.

Numeroase religii şi filosofii ale lumii, inclusiv taoismul, cred că omenirea a venit de fapt din stele, că viaţa umană nu a apărut pe Pământ, ci altundeva în univers. Deşi în multe culturi există mituri şi legende care susţin această credinţă, ştiinţa modernă nu are deocamdată mijloace nici pentru a o dovedi, nici pentru a o infirma. Fapt interesant însă, astronomii şi fizicienii contemporani speculează că viaţa pe planeta noastră a apărut pe alte stele, că forţele ce vitalizează elementele anorganice transformându-le în forme de viaţă îşi au originea în alte părţi ale universului.

Forţa cerească este înrudită cu spiritul nostru

Oricum ar fi, o credinţă străveche spune că forţele superioare, mai spirituale, ale universului se găsesc în cer. Creştinii, budiştii şi taoiştii, la fel ca egiptenii antici, cred că, dacă practicăm virtuţile în această viaţă, este posibil să ne renaştem în „Cer", un loc mai pur şi mai sfânt, poate undeva departe în spaţiu sau pur şi simplu într-o altă dimensiune impermeabilă la vibraţiile profane. În atmosfera sacră şi spirituală a cerului, virtutea şi cultivarea spirituală sunt mult mai uşor de practicat decât pe Pământ.

Cerul este legat de nemurire

Literatura taoistă vorbeşte despre nemurire ca despre ţelul suprem şi descrie oameni ca Împăratul Galben care „au urcat la cer în lumina zilei ca nemuritori". Arta chineză prezintă adesea un înţelept care intră în nori călărind un cocor sau un dragon (vezi fig. 11.1). Nemurirea pare să aibă aşadar o legătură cu capacitatea de a intra pe tărâmurile cereşti pure şi de a pătrunde efectiv în ele într-o formă sau alta. Unii descriu atingerea Cerului ca pe un drum cu sens unic şi susţin că nemuritorii merg acolo fără a se mai întoarce vreodată. Adeseori, taoiştii văd însă în univers un model mai compătimitor, în care înţelepţii care au atins nemurirea şi zeităţile primordiale continuă să interacţioneze cu omenirea, călătorind între Cer şi Pământ. De aceea se spune că un nemuritor poate lua mii de forme simultan, manifestându-se aşa cum are nevoie omenirea într-un anumit moment.

Pentru atingerea acestui tip de nemurire este necesară rafinarea întregii noastre fiinţe. Trebuie să aducem sub control aspectele impure ale corpului, qi-ului şi conştiinţei şi să le transformăm în forme mai pure. Perfecţiunea spirituală înseamnă că trebuie să ne trezim natura adevărată – sau spiritul originar – ca să devină conştient de legătura sa cu cerul. Recunoscând legătura cu universul şi locul nostru în el, spiritul nostru originar trezit devine stăpânul de drept al personalităţii, gândurilor, sentimentelor şi voinţei noastre. Atunci suntem în armonie cu Tao şi, drept rezultat, putem fi în armonie în mod firesc şi fără efort cu noi înşine, cu familia, cu societatea, cu natura – cu absolut orice.



Figura 11.1. *Nemuritor taoist intrând în nori pe spatele unui cocor*

Cultivarea lui Tao Nemuritor

> *Tao se estompează atunci când deschiderea* wu-qi *se transformă în spirit, spiritul se preface în qi şi qi-ul se preschimbă în formă. Prin urmare, toate devin insipide odată cu naşterea formei. Tao funcţionează atunci când forma se preschimbă în energie, energia se transformă în spirit, iar spiritul în deschidere [*wu-qi*]. În consecinţă, când deschiderea este degajată, totul curge liber.*
>
> *Aşadar, înţelepţii din vechime au cercetat începuturile curgerii libere şi ale insipidului, au găsit sursa evoluţiei, au uitat de formă pentru a cultiva energia, au uitat de energie pentru a cultiva spiritul şi au uitat de spirit pentru a cultiva* wu-qi.

Tan Jing-Sheng, „Scrieri transformaţionale”, secolul al X-lea (traducere în limba engleză de Thomas Cleary, *Immortal Sisters*)

Cei Trei Puri, Cerul, Pământul şi Umanitatea, corespund celor Trei Comori din corpul omenesc, *shen* (spirit), *jing* (energie sexuală) şi, respectiv, *qi* (energia vitală).

Qi-ul ceresc este forţa care ordonează macrocosmosul

Cerul – sau forţa universală – este cel mai eteric dintre Cei Trei Puri. Corespunde şi este legat de spiritul nostru, sau *shen*, care ne înglobează conştiinţa, gândurile şi emoţiile.

În scrierile taoiste antice, cuvântul care desemnează cerul este utilizat frecvent cu sensul de principiu ordonator al universului, sau lege universală, pe care trebuie să o urmeze cele zece mii de lucruri. Cuvântul „cer” este întrebuinţat uneori şi ca sinonim pentru Tao. Cerul este principiul yang al universului; este reprezentat în prima hexagramă din *Yi Jing* ca principiul creator, fiind primul dintre Cei Trei Puri care au ieşit din *wu-qi*. Prin urmare, Cerul este forţa iniţiatoare a întregii creaţii (vezi fig. 8.1).

Spiritul este principiul ordonator al universului nostru lăuntric

După cum forţa universală (sau qi-ul ceresc) este principiul ordonator al Celor Trei Puri în macrocosmos, spiritul sau conştiinţa este principiul ordonator al fiinţei noastre în microcosmosul reprezentat de corp. Aşa cum am spus într-un capitol anterior, conştiinţa individuală este o rază a luminii conştiinţei universale. Forma corporală şi qi-ul se pot dezintegra la moarte, dar spiritul poate fi nemuritor dacă este cultivat; poate transcende tărâmurile yin şi yang pentru a se reuni cu *wu-qi*. Rezultă că spiritul sau conştiinţa ar trebui să fie cârmuitorul corpului şi qi-ului.

Acest raport între cele trei comori se reflectă pretutindeni în practica taoistă; în tratatele clasice de tai chi se spune: „Mintea călăuzeşte şi qi-ul o urmează; qi-ul călăuzeşte şi corpul îl urmează”.

Asta nu înseamnă că cele trei (spirit, qi şi corp/*jing*) nu interacţionează şi nu se influenţează reciproc. Un cârmuitor înţelept trebuie să asculte şi să răspundă în mod potrivit la limitările şi la

cererile miniştrilor şi supuşilor săi; cel care procedează astfel este într-adevăr un conducător înţelept. Plăcerea senzuală nu este un rău în sine. Taoiştii au subliniat întotdeauna că moderaţia este secretul. Dacă ne putem bucura de plăceri fără să fim dominaţi sau dependenţi de ele, acestea ne sporesc bucuria şi ne îmbogăţesc viaţa. Totuşi, este important ca slujitorul să nu devină stăpân, aşa cum li se întâmplă celor care îşi cultivă prea puţin spiritul. Plăcerea senzuală şi pasiunile (ca lăcomia, ura şi neatenţia) devin motivaţii care le dictează viaţa într-o asemenea măsură încât îşi pierd integritatea spirituală şi armonia cu ei înşişi, cu cei din jur şi cu Tao.

Diverse aspecte ale spiritului (*shen*)

Taoiştii antici şi-au dat seama, la fel ca Freud, Jung şi alţi psihologi moderni, că multe părţi ne compun conştiinţa. Cuvântul *shen* poate avea mai multe înţelesuri, în funcţie de context. Mai ales două dintre sensuri sunt mai importante pentru înţelegerea alchimiei interne.

În primul rând, mintea noastră îşi are sediul nu atât în creier, cât în inimă. Se vorbeşte deci despre întreaga gamă a activităţilor mentale, emoţiilor şi aspectelor noastre spirituale – nu numai despre cele asociate cu inima, ci şi cu toate celelalte organe, glande şi sisteme.

În al doilea rând, *shen* este spiritul nostru originar şi necondiţionat, legat de *wu-qi* aşa cum razele de lumină sunt legate de soare.

Shen este mintea noastră şi îşi are sălaşul în inimă

În textele medicale chineze şi în scrierile taoiste importante se spune că *shen* îşi are sediul în inimă. În acest context, *shen* corespunde mai mult gândirii obişnuite, activităţilor mentale şi conştiinţei fireşti. De fapt, *hsin* sau *xin*, cuvântul chinez pentru inimă, este folosit frecvent ca sinonim pentru „minte”. Prin urmare, inima afectează activitatea mentală, emoţiile, memoria, vigilenţa, gândirea, conştiinţa şi somnul. Un qi al inimii puternic şi echilibrat va susţine o minte puternică şi o personalitate fericită.

Inima coordonează sângele, iar sângele curge în toate celulele din corp. În medicina chineză, mintea însăşi are legătură cu sângele, deoarece acesta se răspândeşte în corp, comunicând cu fiecare celulă, menţinând viaţa şi susţinând metabolismul organismului.

Dacă inima devine slabă şi neechilibrată, mintea va fi împrăştiată, fără concentrare, iar starea emoţională va fi instabilă. Poate fi dificil să ne „deschidem inima” faţă de alte persoane, iar sănătatea şi relaţiile interpersonale ar putea avea de suferit. Studii medicale recente efectuate de Dean Ornish arată că o inimă închisă faţă de ceilalţi poate creşte riscul atacurilor de cord.

Contextul mai larg al termenului *shen* se referă la întregul complex al conştiinţei noastre mentale, emoţionale şi spirituale. Prin urmare, *shen* nu se referă numai la inimă, ci şi la organele interne, la glande, creier, memorie, sistem nervos, simţuri, corpuri subtile şi diverse aspecte ale personalităţii noastre, atât conştiente, cât şi subconştiente.

Am menţionat deja că fiecare organ intern găzduieşte o parte a conştiinţei noastre. Pe lângă emoţiile pozitive şi negative ale fiecărui organ, cele cinci viscere sunt asociate cu alte aspecte specifice ale spiritului nostru (fig. 11.2).

Ficatul controlează *hun*, sufletul nostru superior sau eteric.

Plămânii controlează *po*, sufletul nostru inferior sau corporal.

Splina controlează *i*, gândirea şi inteligenţa noastră.
Rinichii controlează *zhi*, voinţa noastră.
Inima controlează *shen*, spiritul/conştiinţa noastră.

Ficatul şi sufletul hun: Ficatul este sediul *hun*, tradus uneori prin „sufletul superior" sau „sufletul eteric". *Hun* se divide în trei părţi (subsuflete *hun*) şi se consideră că el ne dă natura umană yang pozitivă. De aceea *hun* este considerat esenţa celor cinci virtuţi. *Hun* este expresia subtilă, dar substanţială a conştiinţei noastre superioare şi sământa corpului spiritual nemuritor. Este aspectul qi al spiritului nostru. Prin rafinarea alchimică interioară, *hun* devine un vehicul puternic şi stabil pentru spiritul nostru; este baza corpului nostru spiritual nemuritor în care putem călători în cer.

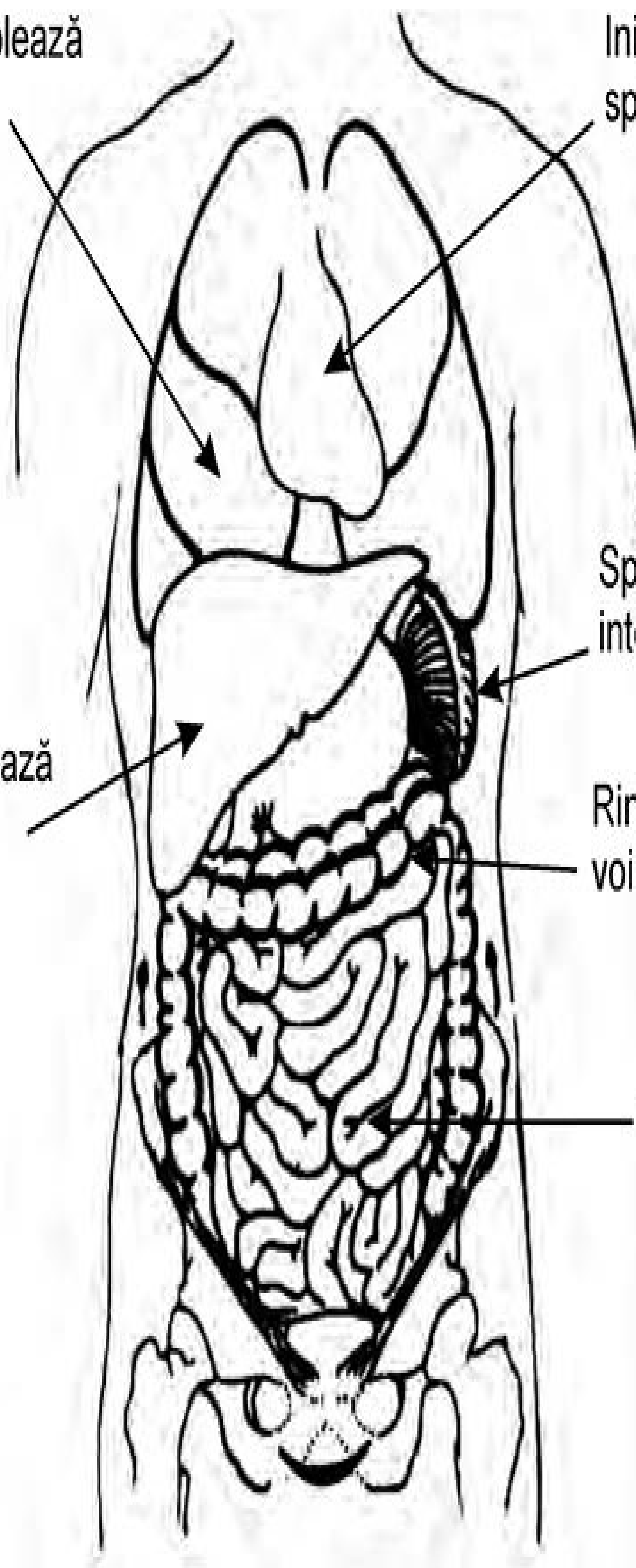

Plămânii ne controlează sufletul inferior.
Inima ne controlează spiritul/conştiinţa.
Splina ne controlează inteligenţa.
Ficatul ne controlează sufletul superior.
Rinichii ne controlează voinţa.
Zona ombilicală

Figura 11.2. *Fiecare organ intern găzduieşte o parte a conştiinţei noastre*

Plămânii şi sufletul po: Sufletul nostru inferior, corporal sau *po* este alcătuit din şapte părţi şi îşi are sălaşul în plămâni. Este cea mai pământească parte a conştiinţei noastre, aspectul cel mai yin, mai fizic şi mai material al sufletului. Este partea care se fixează asupra lucrurilor pe care le vede ca solide, separate, fizice şi distincte. Neînţelegând cum se conectează şi cum se asociază toate în marea schemă a lucrurilor, această parte tinde să fie cea mai egoistă şi este asociată cu pasiunile sau emoţiile negative. *Po* este legat de trupul fizic; nu poate părăsi acest plan la moarte, ci rămâne cu oasele în mormânt şi de aceea este numit uneori sufletul Esenţei Albe. *Po* este legat de sistemul nervos, sistemul limbic, simţuri, senzaţii, sentimente şi *jing*. Este afectat puternic de tristeţe. În medicina chineză tradiţională, tristeţea şi depresia sunt tratate cu ajutorul punctelor corespunzătoare plămânilor şi sufletului *po*. Mare parte din energia sufletului *po* poate fi sublimată şi transformată în *hun*.

Splina şi i: Splina găzduieşte *i*-ul, gândurile sau intenţiile noastre. Prin urmare, este asociată îndeosebi cu gândirea intelectuală şi academică, cu formularea ideilor şi a intenţiilor, cu memoria, studiul şi concentrarea. Când qi-ul splinei este puternic, mintea gândeşte limpede, iar memorizarea se produce rapid şi cu uşurinţă. Prea mult studiu, întoarcerea lucrurilor pe toate feţele, îngândurarea sau îngrijorarea epuizează şi slăbesc splina. De asemenea, qi-ul slab în splină încetineşte mintea, concentrarea şi memoria.

Unii autori recenţi despre tai chi au tradus greşit *i*-ul splinei prin „minte" sau „voinţă" în loc de „intenţie". „Minte" este un termen prea larg, deoarece toate organele activează ca parte a minţii; splina nu găzduieşte decât o parte a minţii: pe cea asociată cu intenţia. „Voinţa" se distinge şi ea de intenţie; diferenţa dintre intenţie şi voinţă este ilustrată de vechea zicală „Drumul spre iad este pavat cu intenţii bune". Este uşor să avem intenţii bune, de exemplu, să slăbim, să renunţăm la fumat sau să medităm zilnic la răsăritul soarelui, însă acţiunea nu se realizează doar prin intenţii; este nevoie de voinţă pentru a concretiza intenţiile. Atât în alchimia internă taoistă, cât şi în medicina chineză tradiţională, voinţa este asociată cu rinichii, şi nu cu splina.

Rinichii şi zhi *(voinţa)*: Rinichii sunt sediul *zhi* sau voinţa. Rinichii alimentează creierul şi sunt asociaţi atât cu funcţionarea creierului, cât şi cu memoria pe termen scurt. Sunt şi sediul *jing-qi*-ului şi al forţei determinării ce însoţesc frecvent impulsul sexual. Prin urmare, memoria bună pe termen scurt care ne menţine concentrarea şi atenţia asupra scopurilor noastre, dar şi impulsul şi ambiţia de a le împlini (un aspect al *jing*-ului) sunt asociate cu rinichii. Dacă rinichii sunt puternici, voinţa este şi ea puternică; dacă rinichii sunt slabi, memoria pe termen scurt poate fi slabă şi este posibil ca individul să nu aibă voinţă sau să fie distras cu uşurinţă de la propriile obiective.

Inima şi shen: Inima este considerată coordonatoarea şi conducătoarea tuturor aspectelor minţii, conştiinţei şi spiritului. Din acest motiv, în chineza tradiţională este numită adeseori „împăratul" sau „controlorul suprem". Inima reglează şi coordonează toate funcţiile conştiinţei mediate prin cele cinci organe; ne dirijează şi ne procesează intenţia, voinţa, gândirea, memoria şi factorii nervoşi şi senzoriali în luarea deciziilor.

Trebuie subliniat că nu numai inima, ci toate organele contribuie la formarea acestui sens mai larg dat lui *shen*. Sistemul nervos, sângele – şi practic orice celulă din corp – sunt legate de *shen*. Studii ştiinţifice recente arată că elementele chimice care compun conştiinţa nu există doar în creier, ci şi în celulele întregului corp. Astfel se creează potenţialul biochimic pentru conştiinţă practic oriunde în trup.

Inima este asociată mai ales cu memoria. Spre deosebire de rinichi, inima este asociată mai mult

cu memoria pe termen lung. Distincţia este vizibilă frecvent la bolnavii de Alzheimer, deoarece mulţi au o memorie excelentă pe termen lung (funcţie puternică a inimii) şi îşi amintesc amănunţit întâmplări din copilărie, dar o memorie slabă pe termen scurt (*jing* slab în rinichi/măduva creierului).

Shen-ul originar este adevărata noastră natură

Un al doilea nivel de sens al termenului *shen* este cel de *shen* originar (*yuan-shen*), minte originară sau spirit originar. Se deosebeşte de *shen* înţeles ca mintea obişnuită, care poate fi condiţionată de experienţe şi de circumstanţe relative. În terminologia religioasă occidentală ar putea fi comparat cu diferenţa dintre sufletul individual şi acea parte din noi care este spiritul universal. *Shen*-ul originar este necondiţionat şi nelimitat. Este comparat deseori cu o oglindă sau o sferă de cristal care este limpede şi goală şi de aceea poate reflecta lumi întregi. Uneori, taoiştii se referă la această minte ca la „piatra nesculptată", deoarece nu a fost afectată de lume şi este plină de potenţial. Acesta este spiritul nostru adevărat, suprem, raza de lumină din *wu-qi*, nenăscut şi fără moarte. Iată motivul pentru care mai este desemnat şi prin sintagma „spiritul nemuritor" (fig. 11.3).

Deschidem porţile nemuririi atunci când intrăm în legătură cu spiritul originar sau când îl trezim. La început este posibil să nu îl întrevedem decât într-o străfulgerare; mai târziu, prin practică, ne putem menţine luciditatea spiritului originar pe parcursul meditaţiei, iniţial pentru intervale scurte, apoi pentru perioade tot mai lungi de timp. De multe ori, la început ne reluăm tiparele normale de gândire şi pierdem repede contactul cu spiritul originar, imediat după ce ne ridicăm de pe scaunul de meditaţie.



Figura 11.3. *Spiritul nostru originar*

Practicând mai mult, reuşim să menţinem lumina spiritului originar pe tot parcursul zilei. Astfel, mintea superioară provenită din lumina *wu-qi* conduce în ierarhia fiinţei noastre. Toate aspectele corpului şi minţii devin slujitoarele acestei minţi universale supreme; ne putem conecta cu Tao orice am face şi oriunde ne-am duce. Când putem trăi cu această conştiinţă în orice moment al vieţii cotidiene, fără să cădem din ea, înseamnă că am ajuns la cel mai înalt nivel al nemuririi; ne-am întors la sursă, la adevărata noastră origine, *wu-qi*.

Călătoria spre tărâmurile cereşti

Pe calea spre *wu-qi* trebuie să exersăm cu regularitate pentru a deveni nemuritori. Un factor extrem de important este locul în care practicăm. Deşi este bine să ajungi la un stadiu de practică în care poţi exersa oriunde, în orice împrejurare, unele locuri sunt mai favorabile decât altele şi de aceea este bine să profiţi de ele atunci când ai prilejul. Aceste locuri sunt de obicei liniştite, ferite de forţele naturii şi pericole, au un aer bun, un peisaj frumos, care te inspiră. De asemenea, este bine dacă în locul respectiv au meditat înainte şi înţelepţi sau yoghini sau dacă locul este binecuvântat ori sfânt. (Dacă planifici o retragere prelungită pentru meditaţie, este de folos ca în apropiere să existe un oraş sau o comunitate şi persoane care îţi pot aduce cele de trebuinţă şi provizii.) Totuşi, odată ce te-ai familiarizat cu un astfel de loc, nu este necesar să fii prezent fizic în el; poţi realiza legătura cu ajutorul minţii.



Figura 11.4. *Călătoria spre tărâmurile cereşti*

Aşa cum anumite locuri de pe Pământ sunt căutate deoarece favorizează practica, taoiştii încearcă să călătorească spre tărâmurile cereşti unde trăiesc nemuritorii (fig. 11.4). Acolo, practica lor poate fi îndrumată de înţelepţi, iar în atmosfera celestă şi rarefiată atingerea roadelor superioare ale realizării spirituale nu este departe. Din acest motiv, taoiştii încearcă să-şi fortifice şi să-şi rafineze Cele Trei Comori. Astfel, pot să atingă cele mai înalte niveluri ale nemuririi şi să viziteze tărâmurile cereşti chiar în această viaţă, călătorind în corpul lor spiritual şi revenind apoi în corpul fizic. Dacă nu ating nemurirea în această viaţă, îşi vor fi pregătit deja un vehicul purificat pe care conştiinţa lor îl va folosi la moarte pentru a-i purta spre tărâmurile cereşti.

Deoarece corpul fizic este muritor, taoiştii încearcă să transforme *jing*-ul, sau esenţa fizică a energiei noastre, în qi şi să rafineze qi-ul în *shen* pentru ca în cele din urmă să se contopească în *wu-qi*. De aceea taoiştii învaţă şi să absoarbă, să digere şi să transforme energiile din natură pentru a le utiliza în acest scop. Am vorbit deja despre qi-ul pământesc şi qi-ul cosmic, aşa că acum ne vom analiza mai îndeaproape qi-ul ceresc, examinând ce este el şi cum ar putea fi întrebuinţat de adeptul taoist.

Varietăţi de qi ceresc

Forţa universală sau qi-ul ceresc poate fi înţeleasă ca qi-ul Soarelui, Lunii, planetelor şi stelelor. Există multe tipuri de qi ceresc sau al universului. Fiecare tip are propria corespondenţă cu microcosmosul nostru şi se utilizează în moduri diferite.

Qi-ul Soarelui şi Lunii

Soarele are un qi foarte puternic, cu un efect evident şi incontestabil asupra vieţii pe Pământ. Soarele este esenţa yang-ului superior şi e asociat cu inima şi cu elementul foc. Pământul se roteşte în jurul Soarelui şi într-un an de zile parcurge o orbită de 360 de grade. Taoiştii împart acest ciclu solar, numit Drumul Galben, în 24 de perioade solare, începând cu echinocţiul de primăvară. Fiecare perioadă durează 15 zile şi este considerată un singur anotimp. De asemenea, fiecare perioadă are un nume special care descrie clima respectivei faze a anului (vezi fig. 1.11).

În microcosmosul corpului, aceste perioade corespund şi celor 24 de vertebre: 5 lombare, 12 toracice şi 7 cervicale (vertebrele sacrale şi coccigiene nu sunt incluse, deoarece sunt sudate); mai corespund şi celor 24 de energii primordiale din corp (circulaţia qi-ului prin cele 12 canale principale de qi situate de ambele părţi ale corpului). Taoiştii au 24 de seturi de practici qi gong care corespund acestor 24 de perioade şi care trebuie efectuate în intervalele respective pentru ca adeptul să aibă contact cu qi-ul unic al fiecărui anotimp.

(Mai multe detalii în „Tabelul Tao Corp/Minte/Spirit”, disponibil la Universal Tao Healing Center; vezi informaţiile de contact de la sfârşitul volumului.)

În ciuda acestei divizări solare, calendarul chinez se bazează pe ciclurile Lunii. (Calendarul chinez începe cu prima Lună nouă a domniei Împăratului Galben, Huang Di, în anul 2697 î.e.n.) Luna este esenţa lui yin şi este asociată cu rinichii şi cu apa. Absorbirea energiei lunare te ajută să cultivi o esenţă yin puternică.

În anumite zile ale ciclului solar, energiile Soarelui şi Lunii sunt deosebit de puternice şi de accesibile. Taoiştii antici au observat că la solstiţii şi echinocţii, zile ce marchează schimbarea anotimpurilor, Soarele pare să îşi oprească mişcarea. Au numit aceste opriri „porţi" şi, potrivit înţelepciunii tradiţionale străvechi, practicantul alchimist taoist trebuie să treacă prin aceste porţi pentru a fi primit de stăpânul care dăruieşte roadele nemuririi specifice fiecărei regiuni cereşti.

Echinocţiul de primăvară, numit Poarta de Aur, este cea mai importantă cale de acces la Soare. Solstiţiul de vară, Palatul Yang-ului Universal, marchează apogeul energiei soarelui (cea mai lungă zi din an). Echinocţiul de toamnă este Fântâna de Răsărit, cea mai importantă cale de acces la Lună. Solstiţiul de iarnă, numit Marele Frig sau Palatul Gheţii Veşnice, marchează apogeul energiei lunare (cea mai lungă noapte din an).

Esenţa solară se acumulează pe parcursul Lunii lunare a echinocţiului de primăvară, în a treia, a noua, a şaptesprezecea, a douăzeci şi una şi a douăzeci şi cincea zi a lunii în care Soarele intră pe Poarta de Aur. Esenţa lunară se acumulează pe parcursul Lunii lunare a echinocţiului de toamnă, în a treia, a cincisprezecea şi a douăzeci şi cincea zi a lunii în care luna intră în Fântâna de Răsărit. Există zile optime pentru meditaţie şi pentru practici qi gong care atrag energia sau „suflul" Soarelui şi Lunii. Zilele-cheie pentru acumularea esenţelor solare sunt solstiţiile şi echinocţiile, iar cele mai bune zile pentru acumularea esenţelor lunare sunt zilele cu Lună nouă şi cele cu Lună plină. Energiile solare şi lunare pot fi absorbite totuşi şi în alte zile; doar că nu vor fi la fel de puternice ca în zilele-cheie.

Acestea sunt practici avansate care încep la nivelul superior al meditaţiei *kan* şi *li* şi nu se recomandă să le efectuezi dacă nu stăpâneşti practicile de bază şi avansate ale Orbitei Microcosmice, Fuziunii celor Cinci Elemente, *kan* şi *li* etapele iniţială şi superioară, Dragostea Vindecătoare şi Armura de Fier. (Pentru un nivel simplu al acestor practici, vezi „Nivelul maxim de antrenare a minţii/ochiului", din capitolul 4).

Odată ajuns la acest nivel, qi-ul dirijat de-a lungul Orbitei Microcosmice devine foarte rafinat, iar cele Opt Canale Extraordinare sau „spirituale", inclusiv Canalul Pătrunzător central, au fost deschise şi ele. Aşadar, la acest nivel poţi dirija procesul într-un mod mai conştient. Utilizezi mai mult din tine, ai mai mult loc pentru ventilarea şi stocarea energiilor şi scade probabilitatea stagnării, încălzirii sau absorbţiei deficitare a energiei.

Qi-ul planetelor

În formulele avansate ale Fuziunii celor Cinci Elemente, ne conectăm cu qi-ul planetelor învecinate, care la rândul lui îmbogăţeşte qi-ul organelor noastre interne aferente. Planeta Jupiter este asociată cu lemnul şi cu ficatul; Marte, cu focul şi cu inima; Saturn, cu Pământul şi cu splina; Venus, cu metalul şi cu plămânii; Mercur, cu apa şi cu rinichii. La rândul lor, cele cinci planete îşi iau energia din marea forţă a celor cinci elemente, Cei Cinci Împăraţi Primordiali sau Stele care îşi au originea în Cei Trei Puri (vezi subcapitolul următor). Întrucât organele corpului au legătură cu energiile planetare, atunci când ne conectăm cu planetele prin meditaţiile *kan* şi *li* putem întări energiile esenţiale ale organelor. Absorbirea energiilor planetare ajută la întărirea şi la protejarea nu numai a corpului fizic, ci şi a celui energetic. (Vezi fig. 5.3 pentru asocierile dintre planete, organe, anotimpuri şi punctele cardinale.)

Pentru practicile Fuziunea celor Cinci Elemente şi *kan* şi *li* ne pregătim cu ajutorul Surâsului Interior şi al celor Şase Sunete Vindecătoare. Aceste baze ne învaţă să ne simţim organele, să le cunoaştem culorile şi calităţile, să începem să ne conectăm cu energia fiecărui element în parte. În

plus, practica Orbitei Microcosmice deschide calea pentru dirijarea energiilor planetare prin corp, astfel încât să fie absorbite şi digerate mai bine. Neglijarea acestor paşi de bază poate duce la dezamăgire şi la probleme. Buna stăpânire a Orbitei Microcosmice, a Surâsului Interior şi a celor Şase Sunete Vindecătoare deschide calea spre efectuarea în siguranţă a practicilor de nivel superior.

Qi-ul ceresc al stelelor şi al constelaţiilor

Cei Trei Puri, primele forţe ieşite din *wu-qi*, au creat cinci „stele” enorme – *wu-tai*, cele cinci forţe mari sau cele cinci elemente. Aceste cinci forţe elementare uriaşe au dat naştere întregului univers, inclusiv trilioanelor de stele. Conform cosmologiei taoiste, au creat Steaua Polară, care la rândul ei a creat alte stele mai mici, printre care şi stelele ce alcătuiesc cele 28 de constelaţii principale. Constelaţiile se grupează în funcţie de cele patru puncte cardinale şi de centru, iar aceste cinci grupuri sunt cunoscute sub denumirea de cele cinci case.

Stelele şi constelaţiile au energia proprie unică ce corespunde corpului şi qi-ului nostru. De exemplu, aşa cum Steaua Polară, sau Steaua Nordului, este considerată punctul imobil sau axul central în jurul căruia se roteşte cerul şi care reprezintă intrarea în cer, tot astfel *dan-tien*-ul inferior este axul central şi intrarea în nucleul corpului. În plus, fiecare os al craniului este conectat cu energia celor şapte stele ale Carului-Mare şi a Stelei Polare, astfel încât poate atrage cu uşurinţă aceste energii. Cele 28 de constelaţii din cele patru cadrane ale cerului sunt asociate cu cele cinci elemente, cu cele cinci anotimpuri, cu cele cinci puncte cardinale şi cu cele cinci organe ale corpului.

Meditaţia Orbitei Microcosmice şi qi-ul ceresc stelar: Primul pas spre deschiderea faţă de energiile stelare se face în Orbita Microcosmică, unde deschidem poarta pentru qi-ul ceresc concentrându-ne asupra energiilor Stelei Polare şi Carului-Mare, asupra luminii şi culorii lor şi asupra senzaţiei asociate cu energia lor. Principala noastră poartă spre qi-ul ceresc este creştetul capului sau *bai-hui*. La nivel intern, punctului *bai-hui* îi corespunde hipotalamusul. Partea din spatele creştetului capului este numită şi Muntele Kun Lun, cea mai înaltă culme a omului şi a cerului. Glanda pineală este punctul cel mai sensibil la lumina cerului.

Când reuşim să ne deschidem şi să captăm sursele exterioare de energie ale Stelei Polare şi Carului-Mare, le putem utiliza pentru a ne echilibra, absorbindu-le şi amestecându-le aşa cum ajustăm temperatura apei în cadă adăugând apă caldă sau rece după cum este necesar pentru a obţine temperatura perfectă. Dacă avem prea mult yin, putem atrage mai mult qi ceresc; dacă avem prea mult yang, putem absorbi mai mult qi teluric. Astfel, ne putem armoniza energiile yin şi yang prin practica Orbitei Microcosmice.

Meditaţiile kan *şi* li *şi qi-ul ceresc stelar*: La nivelurile mai avansate de practică, începând cu *kan* şi *li*, explorăm celelalte legături stelare, numeroase, dintre macrocosmosul ceresc şi microcosmosul corpului. De exemplu, în iudaismul ezoteric se spune că, atunci când Dumnezeu l-a creat pe Adam, Adam era mare cât universul. Dumnezeu a pus o mână pe capul lui Adam şi Adam s-a micşorat. În meditaţiile taoiste de nivel avansat, îţi imaginezi că eşti legendarul Pan Gu, cel dintâi om, şi că ai un corp gigantic, de miliarde de ani-lumină din cap până-n picioare.

Când faci asta în mod corect, devii Fiinţa Cosmică al cărei Palat de Cristal este Steaua Polară, ce are ca organe vitale constelaţiile şi planetele, a cărei inimă este Soarele, ai cărei rinichi sunt Luna şi al cărei *dan-tien* este planeta Pământ. Fiinţa Cosmică – mintea lui Tao – îşi trimite razele splendide spre o singură celulă din propria făptură, un om de pe planeta Pământ care stă pe un scaun şi meditează la stele. Această practică ne cultivă adevărata cunoaştere şi ne trezeşte simţurile reale; dezvoltă conştiinţa cosmică şi ne deschide cele trei *dan-tien*-uri pentru a primi energie de la

echivalentele lor cereşti. Prin urmare, *kan* şi *li* ne învaţă să ne armonizăm cu diferitele frecvenţe ale stelelor şi ale Pământului şi cu diversele niveluri de conştiinţă asociate cu ele. În cele din urmă, devenim ceea ce suntem cu adevărat prin faptul că ne întoarcem la sursă.

Întoarcerea la sursă

> *Cerul, Pământul şi cu mine trăim laolaltă şi toate lucrurile şi cu mine formăm o unitate inseparabilă.*
>
> Chuang Tzu

Secţiunea ştiinţifică a unui număr recent din *The New York Times* cita un astronom care spunea că viaţa pe planeta noastră a venit de pe alte stele. Suntem aşadar legaţi de stele prin corpul nostru; forma umană însăşi este un produs al energiei şi al materiei stelare. Dându-şi seama că esenţa noastră este stelară, taoiştii au conceput metode pentru a intercepta energiile macrocosmice emanate de Cei Trei Puri, de cele cinci elemente, de Steaua Polară, de Carul-Mare, de cele 28 de constelaţii şi de planete. Scopul este să optimizăm procesele corespunzătoare acestor energii în microcosmosul corpului nostru – să ne susţinem sănătatea, să ne rafinăm spiritul şi, în cele din urmă, să ne reunim cu sursa noastră, *wu-qi*.

Adânc în subconştientul nostru purtăm încă amintirile unităţii şi beatitudinii ce au precedat intrarea noastră în vibraţiile dense ale planului pământesc. Aici, pe Pământ, este mai uşor să ne vedem individualitatea, dar mai dificil să ne percepem interconexiunea cu universul decât atunci când suntem în corpul energetic sau spiritual. Şi totuşi, datorită subtilităţii acestor două corpuri, multe persoane nu sunt conştiente de qi, ba chiar uită că viaţa are şi o latură spirituală.

> Când deschiderea *wu-qi* se transformă în spirit, spiritul se transformă în formă şi forma în energie sexuală [*jing*], atunci energia sexuală se transformă în atenţie. Atenţia se transformă în gesturi sociale, gesturile sociale, în înălţare şi în umilinţă. Înălţarea şi umilinţa se transformă în poziţii înalte şi poziţii joase, iar acestea, în discriminare.
> Discriminarea se transformă în statut oficial, statutul, în caleşti. Caleştile se transformă în conace, conacele, în palate. Palatele se transformă în săli de banchet, sălile de banchet, în extravaganţă, extravaganţa se transformă în lăcomie, lăcomia, în înşelătorie. Înşelătoria se transformă în pedeapsă, pedeapsa, în răzvrătire. Răzvrătirea se transformă în arme, armele se transformă în dihonie şi jaf, dihonia şi jaful, în înfrângere şi distrugere. (Tan Jing-Sheng, *Scrieri transformaţionale*, secolul al X-lea)

Scopul ultim al practicilor taoiste este revenirea la starea originară – la sursa *wu-qi*. O modalitate de a ne întoarce la *wu-qi* este practica alchimiei interne. Alchimia taoistă internă începe cu deschiderea, curăţarea şi purificarea circuitelor energetice ale corpului prin meditaţia Orbitei Microcosmice, prin qi gong-ul Armurii de Fier şi prin tehnicile Dragostei Vindecătoare. A doua etapă a alchimiei interne lucrează direct cu cele Cinci Forţe Elementare din corpul nostru şi din pământ prin practicile Fuziunii I, II şi III, prin tai chi, prin alimentaţia bazată pe cele cinci elemente şi pe *qi nei-tsang* (masaj). Aceste tehnici încep să facă loc lucrului avansat cu corpul energetic şi cu corpul spiritual, aspectele mai subtile ale fiinţei noastre.

Stadiile ulterioare ale alchimiei interne continuă să ne extindă conştientizarea dincolo de corpul fizic, în imensitatea spaţiului lăuntric şi exterior. În disciplinele avansate ale sistemului Tao Universal, practicantul începe să lucreze mai conştient cu cele cinci forţe elementare emanate de cosmos. Practicile de nivel avansat presupun colectarea şi absorbirea energiei din diverse surse din

univers pe parcursul călătoriilor efectuate în corpurile energetic şi spiritual. Este important totuşi să înţelegem că, atunci când efectuăm practici avansate, cum ar fi etapa supremă *kan* şi *li*, utilizăm apa şi focul pentru a dizolva limitele arbitrare create de ego-ul/mintea noastră între lumea interioară şi spaţiul exterior; călătorim în cele mai îndepărtate regiuni ale universului pentru a ne întoarce în centrul propriului *dan-tien*.

Wu-qi se găseşte dincolo de limitele timpului şi spaţiului şi de aceea noi, ca practicanţi taoişti, pentru „a ne întoarce la *wu-qi*" trebuie să ne deschidem mintea şi să ne golim pe noi înşine; trebuie să renunţăm la conceptele încetăţenite, limitative ale fizicii newtoniene şi să ne dăm seama că noi suntem universul. Un astfel de salt nu este uşor! Generaţii de maeştri taoişti au rafinat şi au pus la punct cele mai simple şi mai sigure abordări. Întrucât este imposibil să ajungem la *wu-qi* într-un singur pas, călătoria se împarte în mai multe etape.

Cinci stadii ale cultivării energiei cereşti în sistemul Tao Universal

Primul stadiu: Steaua Polară

Primul stadiu utilizează aspectele materiale ale corpului fizic pentru a rafina, fortifica şi transforma energia în formele imateriale ale corpurilor spirituale. Dacă este încheiat cu succes, primul stadiu îl duce pe practicant la Steaua Nordului (sau Polară) – prima staţie şi centrul constelaţiilor vizibile de pe Pământ. Steaua Nordului este numită şi Steaua Polară deoarece toate constelaţiile vizibile de la Polul Nord par să se rotească în jurul ei. Poziţia axei Pământului (marcată de polii planetei) raportată la planul orbitei Pământului determină ce stea pare să se afle în centrul constelaţiilor. Pentru că axa îşi modifică treptat poziţia, de-a lungul mileniilor direcţia Polului Nord indică spre stele diferite. (În 3000 î.e.n., Steaua Polară era Thuban; la câteva mii de ani din momentul prezent, va fi Vega.)

Taoiştii ajung la Steaua Polară extinzându-şi corpul energetic şi pe cel spiritual dincolo de sfera Pământului. În acest sens, practicanţii trebuie să înveţe cum să utilizeze eficient stelele şi universul ca surse de energie pentru fortificarea acestor corpuri. Steaua Polară şi cele şapte stele ale Carului-Mare au o importanţă fundamentală în acest scop. Energiile lor sunt identificabile prin practică, deoarece stelele Carului-Mare emit o lumină roşie, pe când Steaua Polară emite o lumină violetă. Forţa acestei lumini violete pătrunde în materie, inclusiv în planete şi în alte stele. Este important să remarcăm totuşi că lumina violetă a Stelei Polare indică poarta Cerului, dar nu este cea mai înaltă forţă cerească. Lumina acesteia este transparentă.

Pentru încheierea primului stadiu sunt necesari trei paşi.

Practica taoistă începe în corp: Primul pas al celui dintâi stadiu constă în ameliorarea şi în menţinerea sănătăţii fizice, dar şi în stabilizarea condiţiilor financiare şi sociale. Corpul este un vehicul pentru procesarea energiei; cu cât eşti mai sănătos, cu atât mai multă energie poţi procesa, şi într-un ritm mai rapid. Sănătatea şi capacităţile de procesare se vor ameliora mult prin practicile Orbita Microcosmică, cele Şase Sunete Vindecătoare, Surâsul Interior, Dragostea Vindecătoare şi qi gong-ul Armurii de Fier. Trebuie să îţi stabilizezi finanţele şi interacţiunile sociale pentru a face loc în viaţa ta acestei discipline. (Este greu să ne concentrăm dacă nu ştim cu ce bani ne vom descurca în continuare.)

Călătoreşte dincolo de corp şi de Pământ: Vei învăţa apoi cum să utilizezi energiile acumulate

pentru a călători dincolo de planul pământesc la Lună, Soare şi planete. Această călătorie poate fi comparată cu o navetă spaţială ce se propulsează în afara câmpului gravitaţional al Pământului cu ajutorul unei rachete. În taoism, Orbita Microcosmică şi Fuziunea demarează procesul creării corpului energetic pentru a propulsa corpul nemuritor (corpul spiritual) dincolo de această lume, deşi continui să fii prezent în ea. Cu cât eşti mai sănătos înăuntru, cu atât mai multă forţă vei putea genera pentru a-ţi extinde conştiinţa dincolo de limitele corpului fizic şi ale câmpului Pământului. Când reuşeşti să treci dincolo de această realitate şi să te întorci, vei obţine materiile prime necesare construirii unui corp energetic şi unui corp spiritual mai puternice, pentru călătorii mai lungi.

Călătoreşte spre stele: Practicile de nivel mai înalt presupun călătoria până la stele şi la constelaţii – îndeosebi Steaua Polară şi Carul-Mare – şi înapoi, cu ajutorul corpurilor energetic şi spiritual. Pe parcursul acestor călătorii, corpul fizic nu părăseşte Pământul. Conştiinţa noastră se contopeşte mai degrabă cu Pământul în calitatea lui de corp ceresc, fapt ce ne permite să îl folosim ca pe o legătură la pământ extinsă, pentru a putea absorbi în siguranţă radiaţiile şi vibraţiile superioare din stele.

Al doilea stadiu: marile forţe ale celor cinci elemente

Dincolo de Steaua Polară se găseşte a doua staţie a ascensiunii taoistului spre *wu-qi*, care cuprinde marile forţe ale celor cinci elemente (originea celor cinci forţe elementare). Acestea sunt reprezentate ca un grup de cinci stele pe care nu le putem percepe vizual. Practicanţii care ating nivelul celor cinci elemente devin una cu forţele ce animă universul. După ce transcende cele cinci elemente, taoistul pătrunde pe tărâmul Triplei Unităţi. Stadiul se atinge prin cele trei etape ale iluminării *kan* şi *li*.

Al treilea stadiu: Cei Trei Puri

În cosmologia taoistă, Cei Trei Puri sunt simbolizaţi ca trei stele masive situate dincolo de marile forţe ale celor cinci elemente. În practica concretă, acest nivel stabileşte unirea cu cele trei forţe: *qi* sau energia vitală; *jing* sau esenţa vitală (energia sexuală); şi *shen* sau spiritul vital. Universul s-a extins din unitatea *wu-qi*-ului în multiplicitatea stelelor, planetelor şi vieţii. Taoiştii ajung la originile acestui proces de desfăşurare a energiei primordiale prin practica Sigilării celor Cinci Simţuri.

Al patrulea stadiu: yin-ul şi yang-ul primordiale

Nivelul care urmează după Cei Trei Puri restabileşte unirea cu forţele yin şi yang (masculin şi feminin). Multiplicitatea este readusă la polaritatea originară, pregătind calea reabsorbirii totale în *wu-qi*. Acest stadiu se realizează prin practica numită Întâlnirea Cerului cu Pământul.

Al cincilea stadiu: wu-qi

Atingerea stadiului *wu-qi* este simbolizată uneori în cosmologia taoistă ca o călătorie fizică. Cu toate acestea, *wu-qi* este întotdeauna prezent în fiecare individ, dincolo de diversitatea configuraţiilor energetice. Trecute prin filtru şi spaţiu, aceste energii s-au polarizat şi de aceea par a fi separate de *wu-qi*. Energiile primordiale yin şi yang se dezintegrează înapoi în sursa lor, eliminând astfel iluzia separării. Procesul realizării presupune conştientizarea deplină a identităţii intrinsece a tuturor energiilor universale. Acest stadiu este atins prin Unirea Cerului cu Umanitatea.

Exerciţiu: deschiderea Canalului Conducător şi legătura cu qi-ul ceresc



Pregătiri

Începe prin a-ţi destinde coloana cu încălzirile qi gong: respiraţia spinală, Puntea de Fier, Gâtul Cocorului, Gâtul Broaştei-Ţestoase, scuturarea coloanei vertebrale şi balansarea coloanei vertebrale. Apoi odihneşte-te. Când inspiri, imaginează-ţi că atragi din pământ în coloana vertebrală un abur alb care va curăţa, va purifica şi va lumina măduva spinării. Când expiri, simte că elimini toate impurităţile din coloană sub forma unui abur cenuşiu tulbure. Repetă de 9-18 ori.

Rosteşte cele Şase Sunete Vindecătoare.

Pregăteşte-te să meditezi aşezându-te pe scaun într-o poziţie comodă. Odată ce ai găsit poziţia bună de meditaţie, concentrează-te şi pregăteşte-te câteva minute.

1. Conştientizează mediul din jur. Simte-ţi tălpile atingând podeaua, mâinile împreunate, scaunul de dedesubt.
2. Conştientizează sunetele din încăpere, din afara ei şi din corp.
3. Conştientizează-ţi respiraţia şi limba care atinge cerul-gurii. Simte-ţi corpul dilatându-se în mod natural în timp ce inspiri şi contractându-se când expiri. Inspiră şi expiră conştient în felul acesta de 9-36 de ori.



Deschiderea punctului din creştetul capului în Orbita Microcosmică



Activarea şi conectarea energiilor

1. Începe cu Surâsul Cosmic Interior.
2. Surâde inimii cu Surâsul Cosmic Interior. Deschide-ţi inima şi continuă Surâsul Cosmic Interior. Când ajungi la organele sexuale, petrece mai mult timp conectând energia iubitoare a inimii cu energia sexuală a dorinţei. Combină aceste energii cu forţa originară din centru.
3. Activează-ţi forţa originară (Încălzirea Cuptorului).
4. Dirijează energia de-a lungul Orbitei Microcosmice de bază.
5. Activează energia Pământului-mamă şi conectează-te la ea.
6. Activează energia sinelui superior (cosmică) şi conectează-te la ea.
7. Extinde lumina aurie astfel încât să-ţi acopere corpul.
8. Activează Canalul Concepţiei făcând o spirală de energie în fiecare punct. Readu-ţi conştiinţa la

punctul dintre sprâncene şi conectează toate punctele pentru a deschide Canalul Concepţiei: atrage şi fă o spirală de energie în punctul dintre sprâncene, în palat, gât, inimă, plexul solar, ombilic, centrul sexual, perineu, jos, în tălpi, şi din nou sus, în perineu.



Lărgirea Canalului Conducător până în creştetul capului

În această fază ridici energia de-a lungul coloanei pe rând în fiecare punct. Foloseşte respiraţia cu inspiraţie scurtă şi fă spirale de energie cu mintea şi ochii pentru a ajuta energia. Utilizează ce metode doreşti pentru a-ţi ajuta energia: sunetul, culorile, atingerea. Importantă nu este metoda întrebuinţată, ci faptul că-ţi concentrezi conştiinţa asupra tuturor aspectelor fiinţei şi energiei şi că percepi senzaţia qi-ului care se ridică de-a lungul coloanei vertebrale.

Avertisment: Dacă suferi de tensiune arterială mare, de glaucom sau dacă ai orice problemă de sănătate afectată de ţinerea respiraţiei, nu utiliza metoda respiraţiei cu inspiraţie scurtă. Înlocuieşte-o cu respiraţia internă sau foloseşte numai puterea minţii pentru a dirija qi-ul.

1. *Deschide sacrumul*: Masează şi scutură coccisul şi sacrumul, în special cele opt orificii ale sacrumului, cu mişcări circulare, până simţi căldură în zonă. Masează de 9 ori într-o direcţie şi de 9 ori în cealaltă (fig. 11.5).

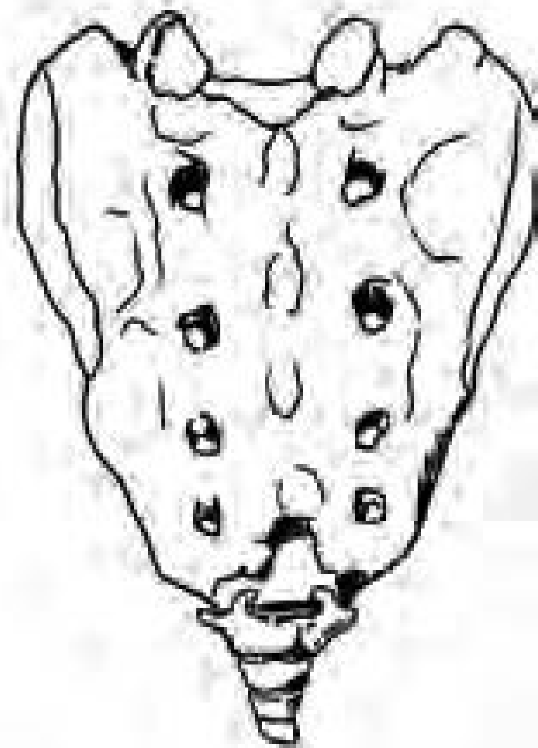


Figura 11.5. *Masează coccisul şi sacrumul*

Inspiră scurt în punctul dintre sprâncene şi simte forţa de aspiraţie în timp ce strângi din ochi şi duci perineul în sus. Inspiră din nou scurt şi du uşor anusul în sus; inspiră scurt încă o dată şi trage de partea din spate a anusului. În timp ce inspiri scurt de alte 5 ori în sacrum, adu puţin în faţă vârful acestui os.

Când expiri, concentrează energia în coccis şi simte pulsaţia din sacrum. Menţine-ţi concentrarea minţii asupra vârfului coccisului. De asemenea, poţi roti o sferă de qi în sacrum de 9-18 ori în fiecare direcţie. La unele persoane, acest lucru poate fi suficient pentru a stimula ascensiunea qi-ului de-a lungul coloanei până în creştetul capului.

Chiar dacă nu vom menţiona acest lucru în instrucţiunile următoare, poţi trage în sus perineul, anusul şi partea din spate a anusului de fiecare dată când inspiri scurt, pentru a urca energia de la un punct la altul pe Canalul Conducător până în creştetul capului. Nu uita, de asemenea, să efectuezi fiecare punct de 9-18 ori.

2. *Deschide punctul* ming-men *(Poarta Vieţii)*. Inspiră scurt şi trage energia din perineu prin sacrum în sus, la punctul *ming-men* situat între rinichi (vezi fig. 5.31). Fă o spirală de energie în *ming-men* folosind puterea minţii/ochiului. Inspiră scurt de încă 3-9 ori şi aspiră mai multă energie din sacrum în Poarta Vieţii de 9-18 ori.

Acum expiră şi concentrează energia în *ming-men*. Lasă energia să se extindă în timp ce te odihneşti respirând natural. Relaxează-te şi simte energia propagându-se în sus prin perineu, coccis, sacrum şi Poarta Vieţii.

3. *Deschide punctul* qi-chung *(T11)*. Concentrează-ţi mintea asupra sau atinge punctul T11. Inspiră scurt o dată şi ridică energia din perineu în sus prin Poarta Vieţii şi T11 (vezi fig. 5.32). Fă o spirală de energie în punctul T11. Inspiră scurt de încă 3-9 ori pentru a ridica energia la T11, făcând o spirală de energie în punctul T11 cu fiecare gură de aer.

Expiră şi odihneşte-te. Simte energia cum urcă în punctul T11. Fă o spirală de energie cu mintea şi cu ochii în T11.

4. *Deschide Punctul Aripii (*shen-dao *sau T5)*. Concentrează-te asupra Punctului Aripii, în partea opusă inimii (sub T5). Inspiră scurt şi ridică energia din perineu în sus, la T11 şi la Punctul Aripii (vezi fig. 5.34). Apoi inspiră scurt de încă 3-9 ori pentru a duce mai multă energie în Punctul Aripii, la fiecare gură de aur fă o spirală de energie în punctul respectiv cu puterea minţii/ochiului.

Apoi expiră, condensează energia şi las-o să se extindă cât te odihneşti. Simte energia curgând singură în Punctul Aripii. Simte că punctul se dilată şi se energizează tot mai mult.

5. *Deschide punctul* da-chui *(C7)*. Concentrează-te asupra punctului C7. Inspiră scurt şi trage energia din perineu în sus, la Punctul Aripii, şi apoi în punctul C7 (vezi fig. 5.35). Inspiră scurt de încă 3-9 ori în punctul C7, folosind puterea minţii/ochilor pentru a realiza o spirală cu mai multă energie în acest punct cu fiecare gură de aer.

Expiră şi odihneşte-te. Simte noua energie cum continuă să urce singură la punctul C7.

6. *Deschide Perna de Jad* (yu-chen). Concentrează-te asupra punctului Perna de Jad. Atinge şi masează adâncitura de la ceafă. Inspiră scurt pentru a ridica energia în sus de la punctul C7 la Perna de Jad (vezi fig. 5.37). Inspiră scurt de încă 3-9 ori pentru a ridica energia din perineu la C7 şi la Perna de Jad, făcând o spirală de energie în Perna de Jad cu gură de aer. Dacă doreşti, poţi roti aici o sferă de qi în ambele direcţii folosind puterea minţii/ochiului.

Expiră şi odihneşte-te. Simte cum şi mai multă energie urcă singură la punctul Pernei de Jad.

7. *Deschide punctul din creştetul capului (*bai-hui*).* Concentrează-te asupra creştetului capului. Inspiră scurt şi ridică energia din perineu la Perna de Jad prin spate, până în creştetul capului. Inspiră scurt de încă 3-9 ori pentru a atrage şi mai multă energie sus în *bai-hui*, aducând şi mai multă energie în spirală în acest punct cu fiecare gură de aer. Expiră şi odihneşte-te. Simte energia cum curge, radiind singură în creştetul capului. Cu puterea minţii/ochiului, roteşte o sferă luminoasă de qi de câte 9-18 ori în ambele direcţii.



Conectarea cu forţa cerească

Prin creştetul capului nu numai că absorbim qi-ul ceresc, ci şi deschidem acest punct ca pe o ieşire prin care sufletul şi spiritul pleacă din corp în momentul morţii. Unele persoane nu şi-au închis niciodată punctul din creştetul capului. Ceilalţi trebuie să exersăm pentru ca această ieşire să fie liberă.

Dacă ieşi prin creştetul capului, nu trebuie să revii pe Pământ după moarte; poţi continua spre tărâmurile cereşti. Însă în acest sens, trebuie să exersezi deschiderea creştetului capului cu mult înainte de moarte.

Partea din spatele creştetului capului – Muntele Kun Lun – se conectează cu glanda pineală din creier şi este ieşirea prin care sufletul şi spiritul pornesc spre Steaua Polară în clipa morţii (fig. 11.6). Steaua Polară este portalul prin care se intră cel mai uşor în cer, deoarece este aliniată cu axa Pământului şi cu cei doi poli. La fel, când ne aliniem corpul cu axa planetei, ne aliniem cu lumina violetă a Stelei Polare, lumina dragostei necondiţionate.

Centrul creştetului capului se conectează cu hipotalmusul şi constituie traseul spre Carul-Mare. Lumina Carului-Mare este un roşu vibrant ce reflectă vigoarea forţei vitale în manifestarea sa.

Punctul dintre sprâncene se conectează cu glanda pituitară şi este ieşirea spre energia sinelui superior (cosmică). Absoarbe în corp lumina aurie, aşa cum s-a precizat mai sus. Taoiştii numesc Sala de Cristal acea zonă din creier unde se găsesc glanda pineală, hipotalamusul şi glanda pituitară.

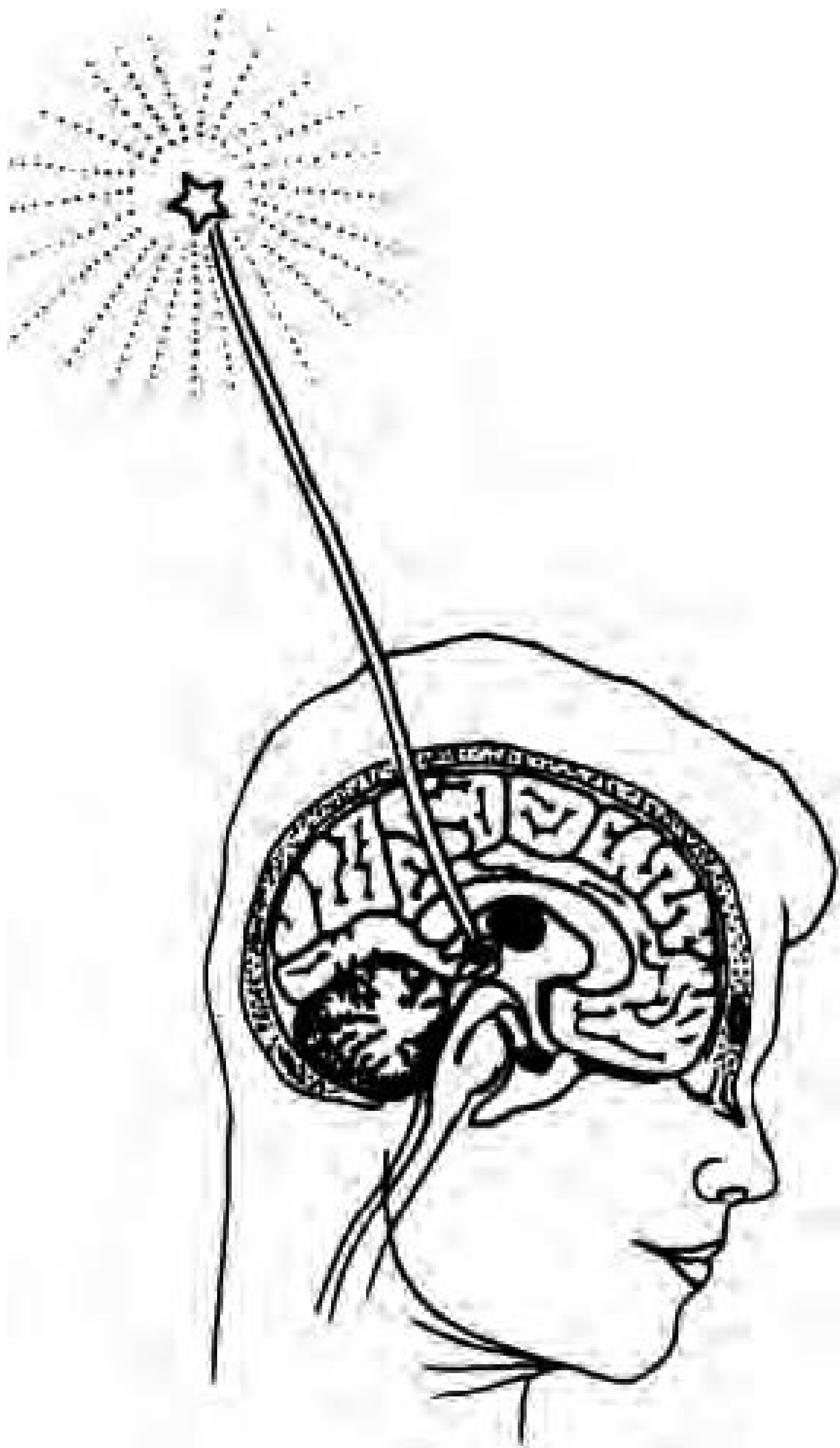


Figura 11.6. *Aliniază partea din spatele creştetului capului cu Polul Nord şi cu Steaua Polară*

1. Activează partea din spatele creştetului capului ducând puţin bărbia în piept. Astfel, glanda pineală se aliniază cu partea din spatele creştetului capului, care acum este cel mai de sus punct al corpului. În acelaşi timp, atinge şi apasă cu degetele partea din spatele creştetului capului. Du din nou bărbia în piept şi apasă foarte uşor.
2. Atinge-ţi creştetul capului şi priveşte în sus, ca şi cum te-ai uita în centrul creştetului (fig. 11.7). Presează uşor şi priveşte în sus: vei simţi creştetul capului deschizându-se.
3. Inspiră profund, apoi expiră şoptind sunetul Triplului Arzător: hi-i-i-i-i-i. Vibrează sunetul în gând spre partea din spatele creştetului capului. Concomitent, ridică braţele deasupra capului, cu palmele răsucite în sus. Eliberează energia prin creştetul capului şi alungeşte-te în sus odată cu qi-ul, ca şi cum ai întinde un fir spre Steaua Polară. Simte-o cum se ridică prin cer, prin atmosfera Pământului şi iese în spaţiu; continuă până ajunge la Steaua Polară. Vei şti că ai realizat conexiunea când vei conştientiza lumina violetă a Stelei Polare sau vei experimenta alte senzaţii sau presiune în creştet. Repetă de 9-18 ori. Odihneşte-te şi simte senzaţia de presiune pe măsură ce energia se absoarbe în creştetul capului.

Conştientizează centrul creştetului capului şi Carul-Mare. Foloseşte sunetul Triplului Arzător, la fel ca mai sus, pentru a activa energia celor şapte stele ale Carului-Mare şi absoarbe esenţa roşie a constelaţiei. Repetă de 9-18 ori (fig. 11.8).

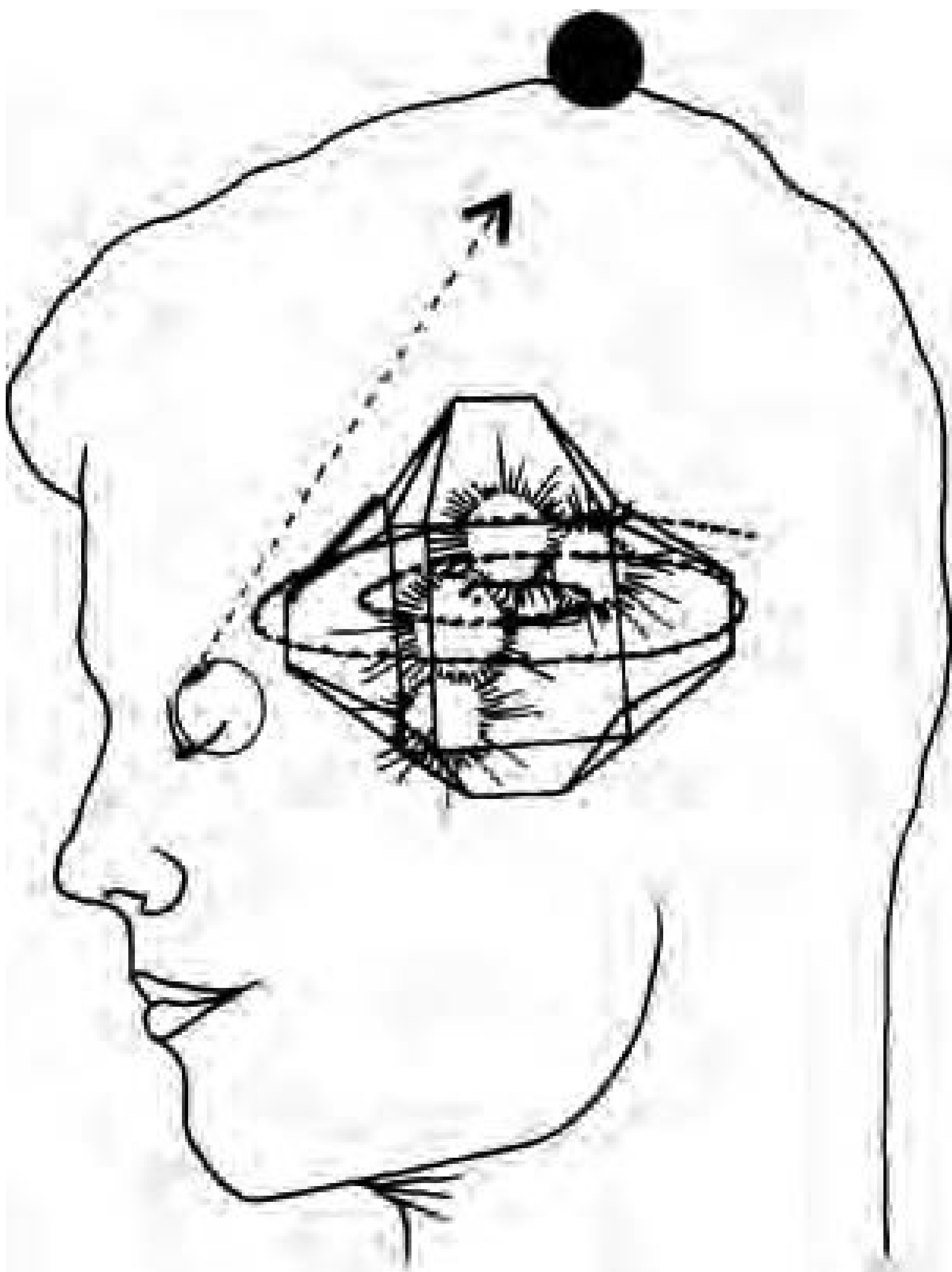


Figura 11.7. *Deschide-ţi creştetul capului*

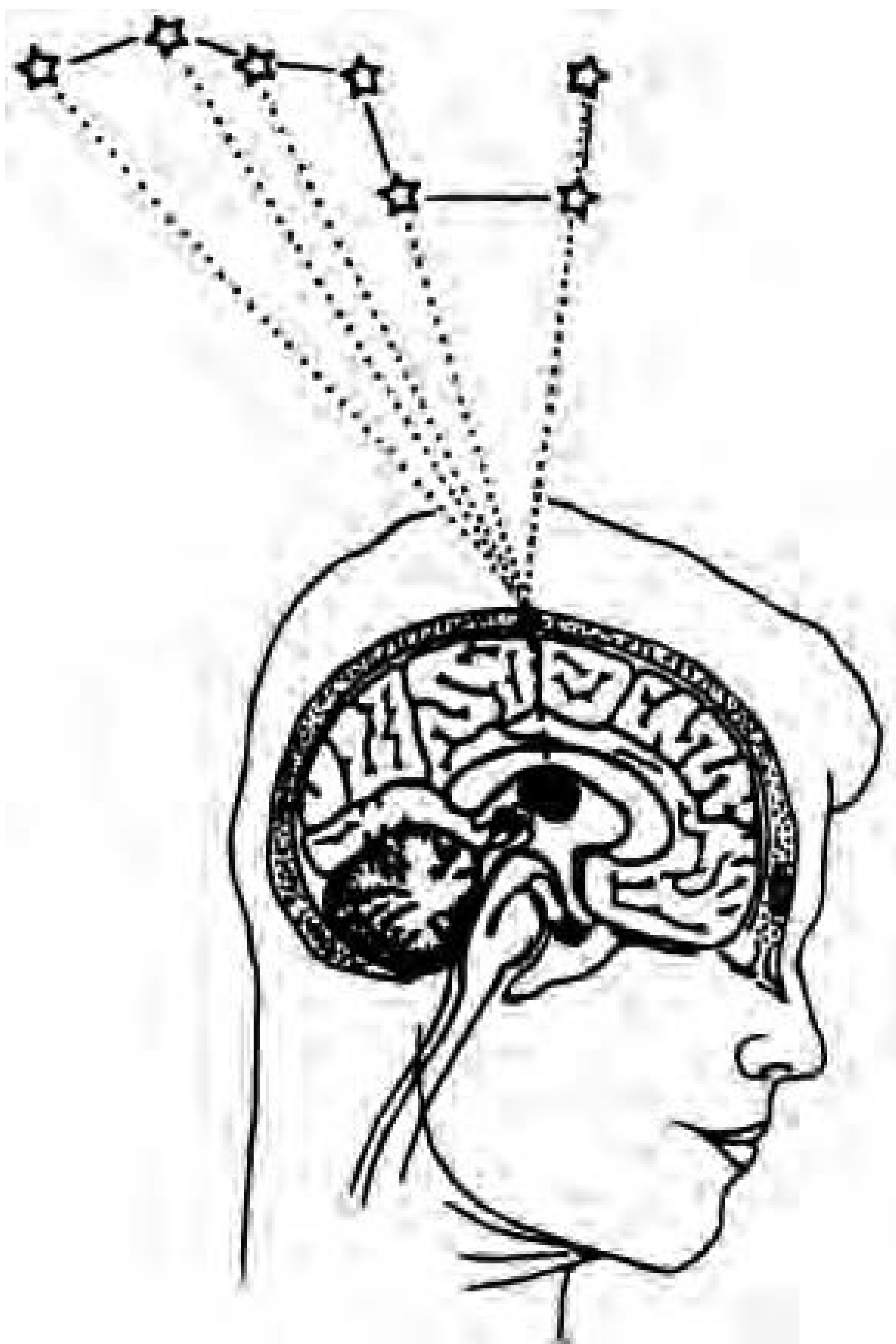


Figura 11.8. *Talamusul şi hipotalamusul sunt legate de Carul-Mare*

4. Priveşte în sus şi începe să faci mişcări circulare din trunchi. Simte că, pe măsură ce te mişti, creezi un vârtej energetic deasupra capului. Concomitent, răsuceşte palmele spre sol şi orientează-le spre partea din spate a creştetului capului. În timp ce faci mişcările circulare, te simţi relaxat şi deschis. Imaginează-ţi Steaua Polară şi lasă-i lumina să vină la tine, lumina violetă a dragostei

necondiţionate. Las-o să-ţi pătrundă prin partea din spate a creştetului capului şi profund înăuntru, până la glanda pineală. Simte-o cum îţi energizează, îţi purifică şi îţi împrospătează creierul.

5. Conştientizează lumina roşie a Carului-Mare. Este focul astral superior al Pământului. Imaginează-ţi Carul-Mare şi lasă lumina roşie să vină la tine. Las-o să pătrundă prin mijlocul creştetului capului până în creier, apoi să coboare în tot corpul. Simte-ţi sângele energizat de ea. Polaritatea naturală a acestui foc astral este energia albastră fluidă a Pământului. Inspiră lumina albastră şi las-o să neutralizeze lumina roşie; colectează această energie originară în *dan-tien*.
6. Conştientizează lumina violetă universală a Stelei Polare curgând prin creştetul capului şi coborând în corp. Este posibil să-ţi fie de ajutor dacă vizualizezi în dreptul creştetului o perlă violetă pe care o roteşti în ambele direcţii. Acum fă o spirală descendentă din lumina violetă în creier, la început de 9 ori în sensul acelor de ceasornic, apoi de 9 ori în sens contrar acelor de ceasornic. Polaritatea naturală a acestei lumini violete este lumina albă a sufletului individual (*po*). Lasă-le să se amestece în plexul solar. Odihneşte-te câteva momente. Bucură-te de sentimentul de pace şi de mulţumire. Lasă lumina să curgă în orice parte a corpului care are nevoie de vindecare (fig. 11.9).

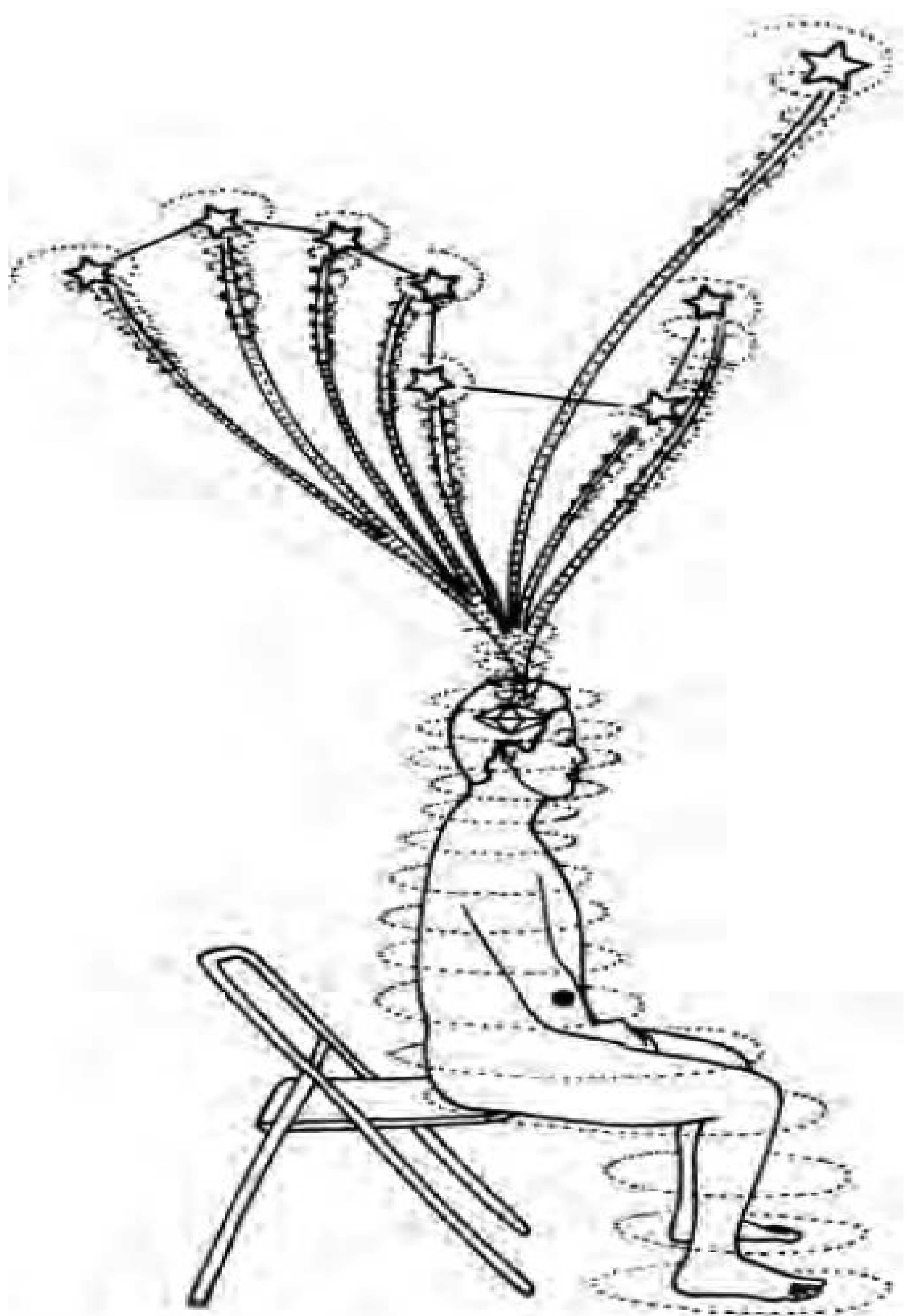


Figura 11.9. *Fă în tot corpul o spirală din energia luminilor violetă şi roşie*



Conectarea creştetului capului cu punctul dintre sprâncene

1. Conştientizează creştetul capului şi punctul dintre sprâncene.
2. Inspiră ca şi cum ai trage aer prin creştetul capului; atrage lumina violetă a Stelei Polare odată cu respiraţia în Sala de Cristal. Apoi expiră prin punctul dintre sprâncene.
3. Conştientizează lumina aurie din faţa ta, energia munţilor, oceanelor, lacurilor, cascadelor şi pădurilor. Inspiră această energie prin punctul dintre sprâncene şi du-o în Sala de Cristal. Expiră prin creştetul capului. Repetă ultimii doi paşi de 3-9 ori (fig. 11.10).

Apoi odihneşte-te. Simte linia de legătură dintre creştetul capului şi punctul dintre sprâncene.

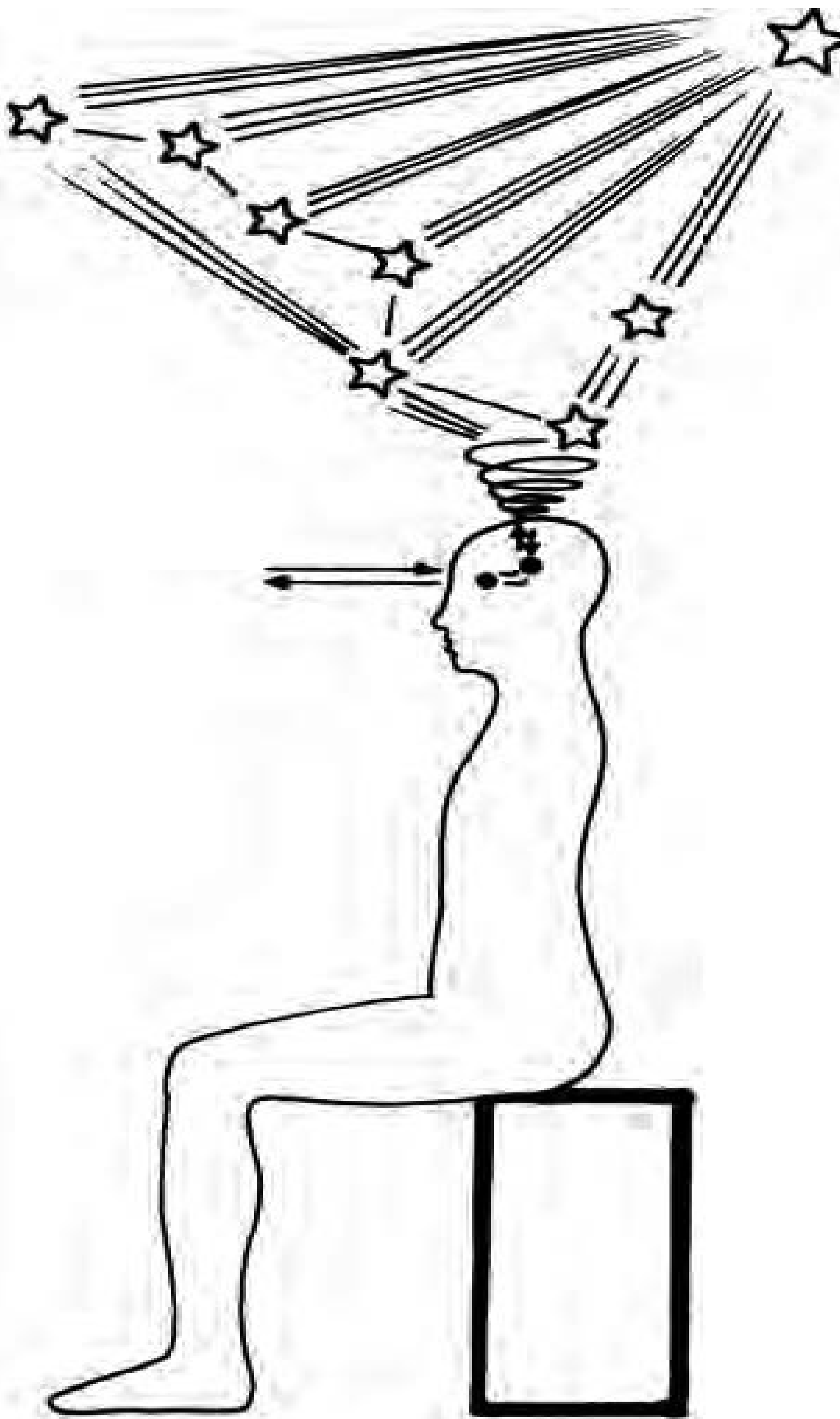


Figura 11.10. *Creează conexiuni din creştetul capului în punctul dintre sprâncene*



Du energia de-a lungul Canalului Concepţiei până la ombilic

Energia cerească este pronunţat yang. Creierul este şi el în mod firesc yang, deoarece e partea corporală cea mai aproape de Cer. Când aduci mai mult qi ceresc în creier pentru a hrăni corpul, este deosebit de important să dirijezi această energie, să o cobori în ombilic, să o împământezi şi să o echilibrezi cu energiile mai yin din corp. Astfel procesată, această energie poate fi extrem de benefică.

Dacă laşi energia yang în cap, creierul ar putea deveni prea yang. Este posibil să ai dureri de cap, să te simţi ameţit, dezorientat, buimac sau să percepi o senzaţie de căldură ori presiune în cap. În paşii următori vei învăţa cum să cobori atent energia.

1. Du vârful limbii în cerul-gurii. Inspiră fără efort şi apasă limba de cerul-gurii. Expiră şi relaxează limba în timp ce concentrezi energia. Repetă de 18-36 de ori. Atinge uşor limba de cerul-gurii. Mişcă lent vârful limbii dinspre partea din faţă a cerului-gurii spre cea din spate, până când ai senzaţia contactului cu qi-ul: vibraţie, gust metalic, şoc electric, furnicături sau chiar o durere uşoară. Limba are o deschidere şi va atrage qi-ul în jos.
2. Roteşte limba în jurul gingiilor pentru a genera o cantitate de fluid pe care îl numim Nectarul de Jad, fluidul yin deosebit de puternic al corpului. Colectează qi-ul ceresc în acest fluid, amestecând energia yang în fluidul yin. Înghite şi lasă energia să coboare de-a lungul Canalului Concepţiei prin punctul gâtului, punctul inimii şi prin plexul solar. Fă o spirală de energie cu mintea şi cu ochii în fiecare punct până când simţi punctele deschizându-se şi conectându-se între ele (fig. 11.11).
3. Rotiţi o sferă albă de qi în plexul solar şi conştientizează lumina strălucitoare a soarelui care radiază din ea (fig. 11.12). Simte că se conectează cu soarele mai mare de deasupra. Lasă lumina strălucitoare să se propage afară din plexul solar. O poţi focaliza ca pe o rază de reflector pentru a întări eventualele puncte slabe din aură.
4. Pune mâna dreaptă în faţa plexului solar, cu palma orientată spre corp, şi simte lumina radiind. Inspiră; atrage lumina albă a sufletului pământesc (*po*) în punctul dintre sprâncene şi în plexul solar. Expiră şi concentrează energia aici. Odihneşte-te şi lasă energia să se răspândească şi să radieze din plexul solar în palmă. În cele din urmă vei simţi lumina, chiar dacă duci palma la distanţă de corp. Repetă de 9-18 ori.

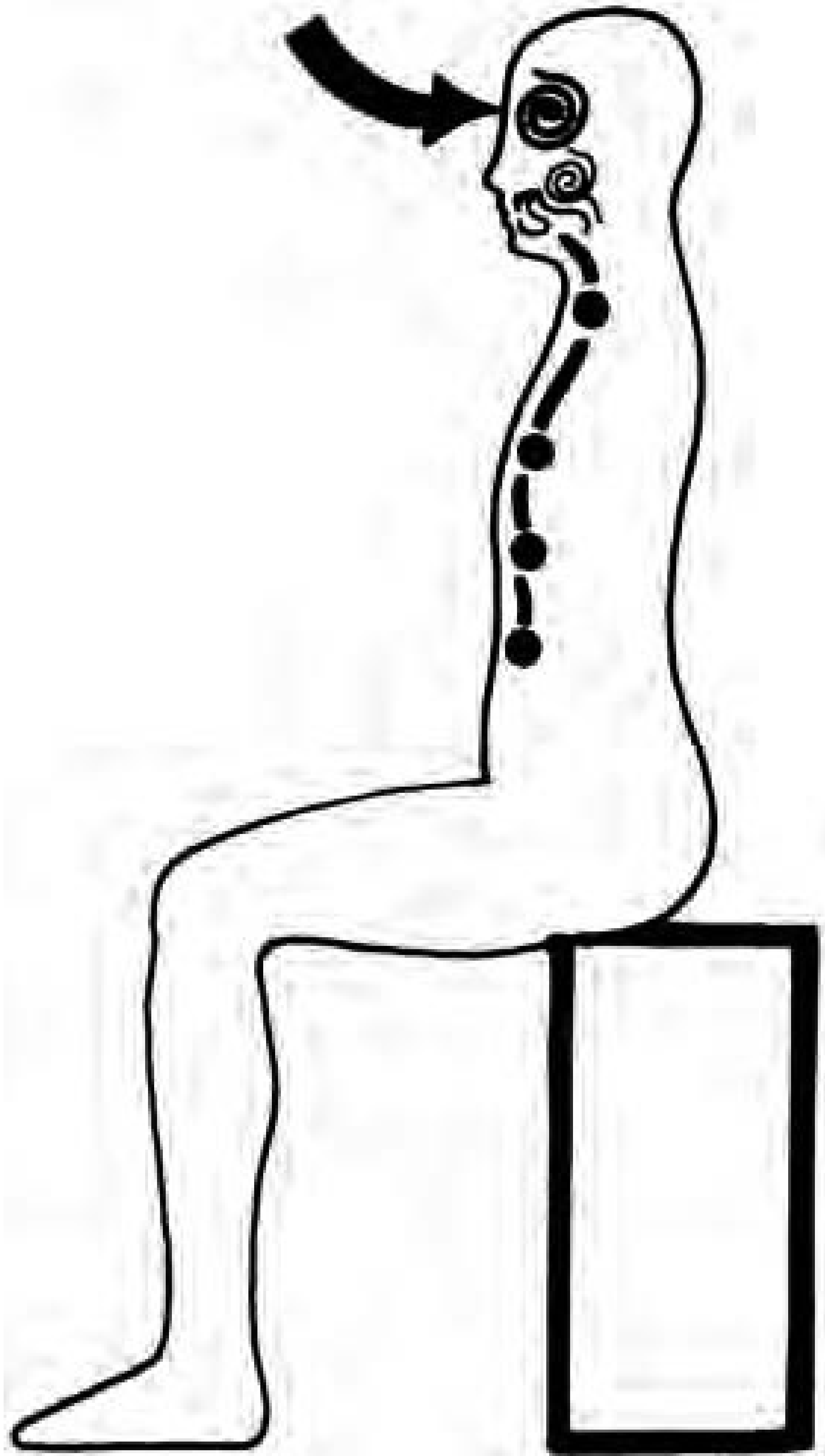


Figura 11.11. *Atingerea limbii de cerul-gurii va atrage qi-ul în jos pe Canalul Concepţiei*

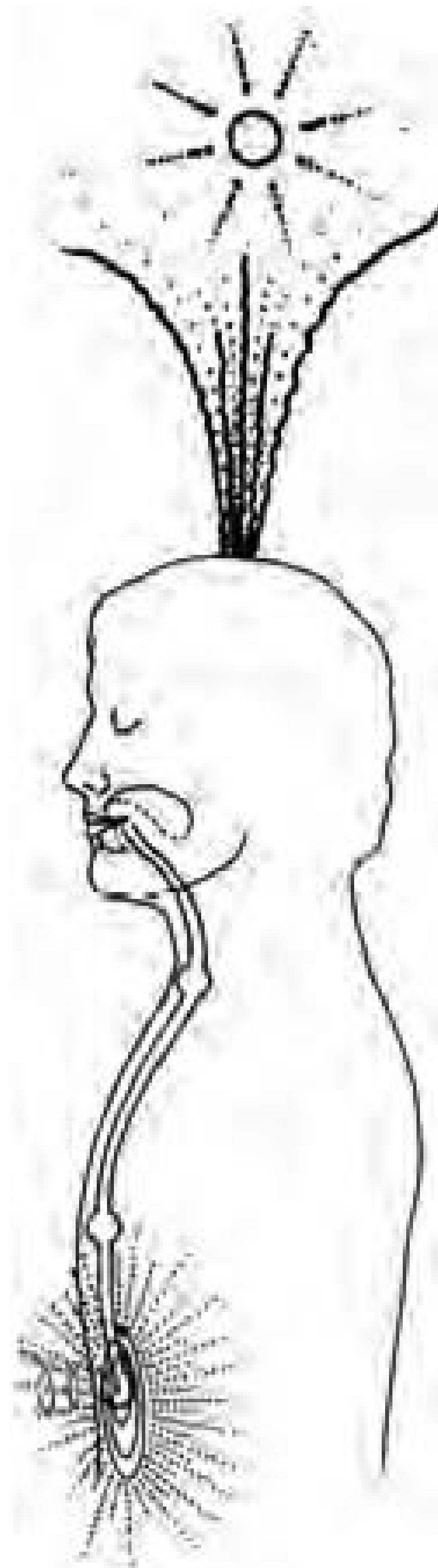


Figura 11.12. *Plexul solar se conectează cu lumina albă şi se propagă în exterior*

Un plex solar puternic îţi va întări determinarea spirituală şi te va ajuta să te fereşti de energia

negativă a altor persoane. De asemenea, când te conectezi cu sursa nemărginită a luminii, le poţi trimite altora lumina soarelui. Asta va ajuta transformarea energiei negative pe care ceilalţi o direcţionează spre tine. Lumina albă radioasă a plexului solar te va face mai vizibil pentru forţele superioare, iar maeştrii mai înalţi te vor putea găsi şi ocroti mai uşor.

5. Nu te grăbi. Stai în fiecare punct suficient timp pentru a simţi că se deschide (fig. 11.13) şi simte că ai coborât ferm energia din punctul anterior. Simte qi-ul curgând ca mierea caldă, umplând fiecare punct cu energie radioasă, strălucitoare. Percepe o senzaţie plăcută şi expansivă în fiecare punct. Dacă doreşti, poţi folosi şi puterea Surâsului Interior pentru a relaxa, a deschide şi a energiza mai mult fiecare punct.
6. La sfârşit, adu energia înapoi la ombilic.
7. Acum nu faci decât să conştientizezi forţa originară şi să te odihneşti. Simte pulsaţia în locul forţei originare. Menţinând aproximativ 95% din atenţie asupra forţei originare, concentrează-ţi restul de 5% asupra tălpilor, creştetului capului şi punctului dintre sprâncene. Simte pulsaţia. Simte că forţa originară are o putere de aspiraţie ce atrage energia spre ea, că absoarbe acea energie şi se contopeşte cu ea. (Pentru a-ţi aminti unde este stocată forţa originară, vezi fig. 2.8.)
8. Dacă parcurgi paşii de mai sus şi simţi că ai în continuare multă energie în cap, repetă paşii de câte ori este nevoie şi utilizează mâinile pentru a ajuta energia să coboare. Reţine că mâna stângă atrage energia spre ea, iar mâna dreaptă o îndepărtează. Prin urmare, ar trebui să ţii mâna dreaptă în locul unde este blocată energia şi să duci stânga pe centrul spre care doreşti să ghidezi energia. Asta îţi va permite să aduci excesul de energie înapoi în ombilic.

1. Lasă energia să curgă prin partea din faţă a corpului.

2. Dirijează qi-ul de-a lungul Orbitei Microcosmice.

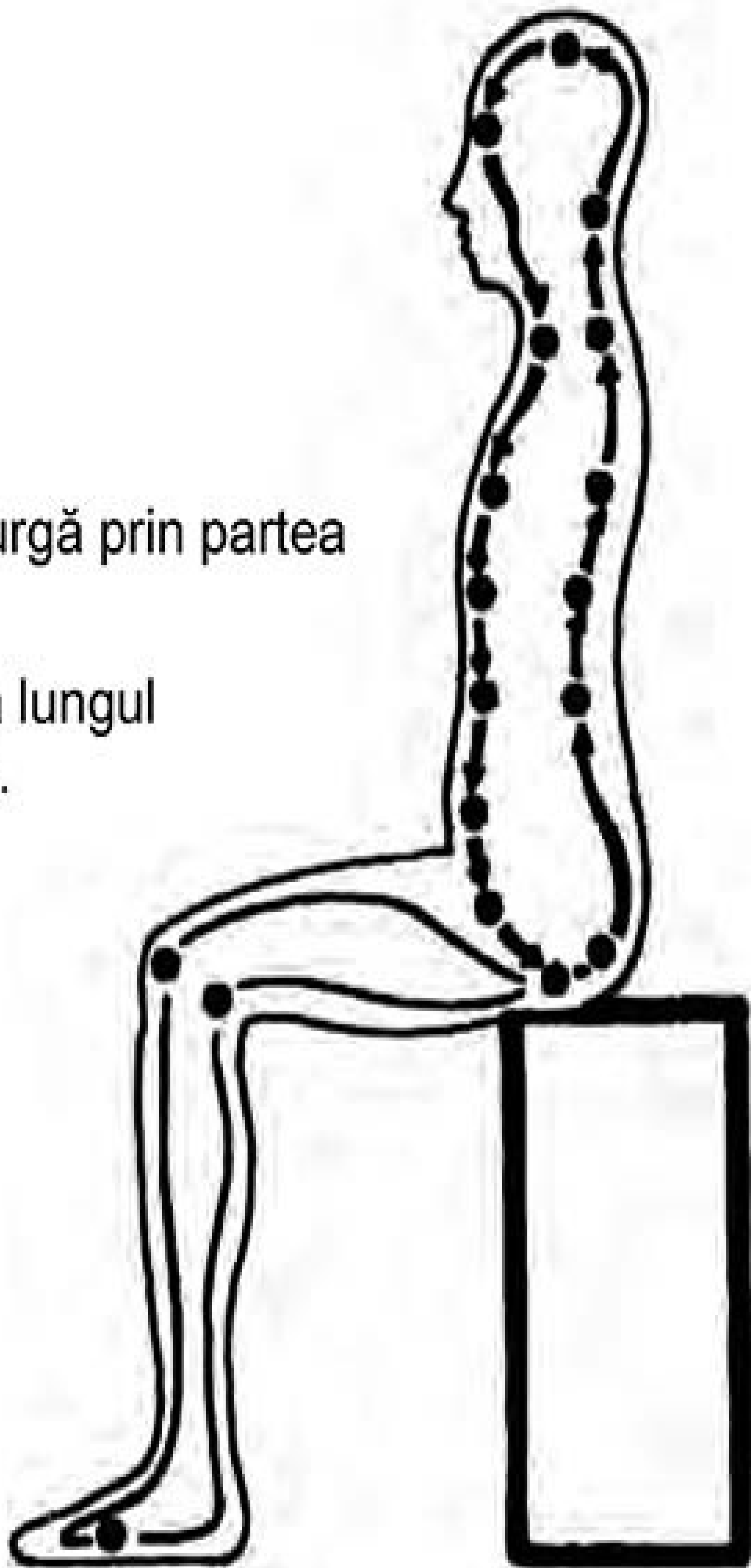


Figura 11.13. *Qi-ul circulă de-a lungul unei orbite*



Stadiul yin: odihna în wu-qi

Apoi odihneşte-te. Cu ochii închişi, stai calm în întuneric şi fii deschis pentru a primi lumina transparentă a qi-ului originar (fig. 11.14). Orice-ar fi, lasă lucrurile să se întâmple; lasă energia să curgă cum doreşte. Este posibil să se deplaseze în alte părţi ale corpului. Nu încerca să o dirijezi; lasă inteligenţa forţei vitale să hrănească şi să vindece corpul potrivit propriei înţelepciuni. Nu adormi; dacă este necesar, deschide puţin ochii. Doar relaxează-te, fii neutru şi deschis şi absoarbe roadele exerciţiului: o senzaţie profundă de pace, o vigilenţă amplificată şi o stare plăcută de bine. Stai cel puţin 5-10 minute în acest stadiu.



Încheierea meditaţiei

Finalizează meditaţia ducându-ţi mâinile deasupra ombilicului şi colectând energia. Fă o spirală de energie în ombilic, spre exterior de 36 de ori şi spre interior de 24 de ori, pentru a încheia colectarea energiei.

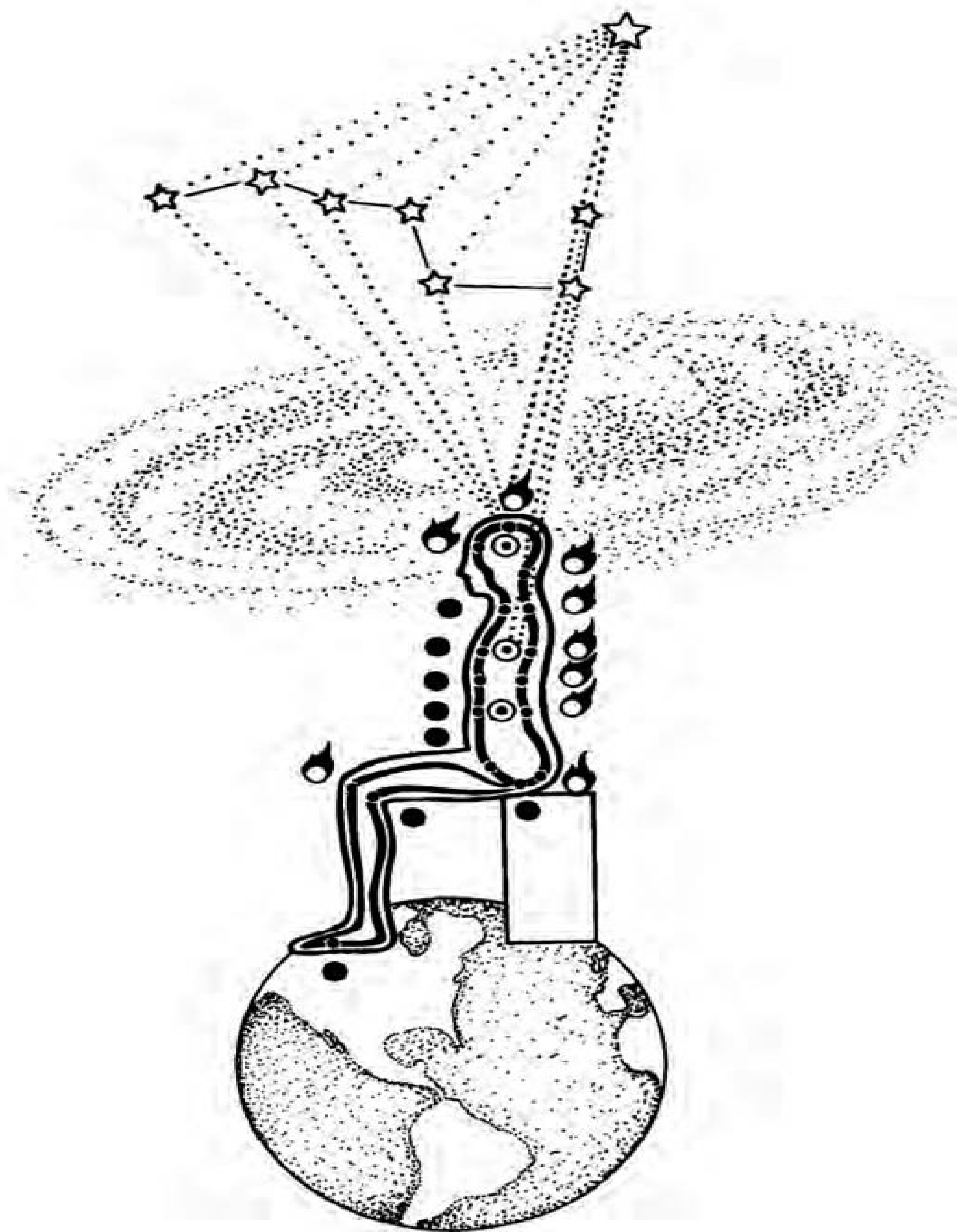


Figura 11.14. *Simte că eşti în legătură cu forţele universului, cosmosului şi Pământului*

Încheie cu automasajul qi, lăsând qi-ul să curgă din vârfurile degetelor în piele şi în organe. Astfel, îţi vei reduce eventuala senzaţie de amorţeală cauzată de poziţia şezând.

Regularitate

Exersează constant cel puţin 20 de minute pe zi. Constanţa este cea mai importantă parte a exerciţiului. Câte puţin în fiecare zi este mai bine decât o şedinţă lungă într-o zi şi nimic în ziua următoare. Evită extremele. Dacă ajungi într-o extremă, vei tinde să oscilezi spre cealaltă. Exersează măcar puţin în fiecare zi şi vei continua să aprofundezi practica Tao Universal.

Rezumat al Orbitei Microcosmice avansate cu lumină vindecătoare

Iată o rutină cotidiană care înglobează multe dintre aptitudinile deprinse la nivelul de faţă şi la cele anterioare.

Pregătiri

1. Începe cu încălzirile qi gong.
2. Rosteşte cele Şase Sunete Vindecătoare; priveşte culoarea fiecărui organ.
3. Concentrează-te lăuntric cu ajutorul Surâsului Interior.
4. Inspiră aburul alb pentru a curăţa măduva spinării şi creierul.
5. Activează-ţi energia originară: Încălzirea Cuptorului.
    - Începe cu respiraţia-muget.
    - Activează şi masează rinichii şi deschide Poarta Vieţii.
    - Activează şi masează centrii sexuali.
    - Colectează forţa originară în *dan-tien*-ul inferior.

Orbita Microcosmică cu qi ceresc

1. Dirijează energia prin toate punctele Orbitei Microcosmice.
2. Absoarbe lumina albastră a energiei pământului.
3. Activează punctul dintre sprâncene şi absoarbe lumina aurie a sinelui superior.

4. Deschide-ţi inima cu ajutorul Surâsului Cosmic Interior.
5. Combină dorinţa sexuală cu energia roz a iubirii.
6. Activează Canalul Concepţiei de la punctul dintre sprâncene până la sacrum.
7. Activează Canalul Conducător de la sacrum până în creştetul capului.
8. Absoarbe qi-ul ceresc violet al Stelei Polare şi qi-ul roşu al Carului-Mare.
9. Coboară energia la punctul dintre sprâncene şi în plexul solar şi contopeşte-o cu qi-ul originar în ombilic.

Stadiul yin

Odihneşte-te în întuneric şi conştientizează lumina transparentă a qi-ului originar.

Colectează energia în ombilic



Rezumat al practicii Orbitei Microcosmice

În capitolele 6-11 am expus pas cu pas practica Orbitei Microcosmice, de la nivelul de bază la cel avansat. În capitolul de faţă prezentăm un sumar al întregii practici.

Îndrumări pentru practicarea Orbitei Microcosmice

Cele şapte faze ale Orbitei Microcosmice

După ce ai făcut cunoştinţă cu meditaţia Orbitei Microcosmice în ansamblu, în primele săptămâni este foarte important să încerci să o practici constant. Poţi împărţi practica în mai multe secţiuni. Antrenamentul ar trebui să fie progresiv – după ce stăpâneşti bine o fază, poţi trece la următoarea. Exersează măcar o săptămână sau două în fiecare fază, acordându-ţi suficient timp pentru a o stăpâni temeinic pe fiecare înainte de a trece la următoarea. Nu uita că trebuie să efectuezi întotdeauna încălzirile qi gong înainte de începerea meditaţiei; este foarte important să îţi relaxezi coloana vertebrală înainte de a medita.

Am împărţit practica Orbitei Microcosmice în şapte faze.

1. *Încălzirea Cuptorului: activarea energiei originare în* dan-tien-*ul inferior*. Prima fază constă în activarea forţei originare. Ar trebui să exersezi această fază 1-3 săptămâni sau mai mult dacă crezi

că e necesar, până când simţi efectiv energia originară. Când simţi energia, exersează dirijarea ei de-a lungul Orbitei Microcosmice.

Multe persoane care deschid Orbita de bază dirijează energia la nivelul superficial al pielii sau al aurei. Indiferent dacă eşti începător sau ai practicat ani la rând, este posibil să realizezi Orbita astfel încât qi-ul să pătrundă mai profund în organe, în măduva osoasă şi în creier. Pe măsură ce pătrunzi mai adânc, aura ta se va mări în exterior şi vei deveni mai radios. Concomitent, îţi va creşte capacitatea de a absorbi în Orbită diverse energii, precum qi-ul ceresc şi qi-ul Pământului.

Cu timpul, exerciţiul se va simplifica. După ce dobândeşti experienţă în dirijarea qi-ului de-a lungul Orbitei Microcosmice, poţi parcurge toată Orbita de bază din două respiraţii: inspirând când urci energia pe coloana vertebrală şi expirând la coborârea pe canalul frontal. Mulţi începători deschid Orbita Microcosmică după ce practică Surâsul Interior şi cele Şase Sunete Vindecătoare, folosind respiraţia în doi paşi pentru a „porni în forţă" Orbita şi a activa cele două canale. Practica poate fi stimulată prin balansarea în faţă şi în spate: te laşi pe spate în timp ce inspiri în susul coloanei vertebrale şi te laşi în faţă în timp ce expiri, coborând energia pe canalul frontal. Balansarea poate fi executată în poziţie şezând sau în picioare.

Metoda respiraţiei în doi paşi poate include accesul la sursele universale de energie din natură. Am rezumat metodele mai avansate cu nouă respiraţii şi cu cinci respiraţii la sfârşitul acestui capitol.

2. *Conectarea la forţa Pământului-mamă*. A doua fază începe cu încălzirile qi gong, Încălzirea Cuptorului, Surâsul Interior şi activarea energiei originare, după care se concentrează asupra conectării cu energia Pământului-mamă. Tehnicile de împământare pe care le vei învăţa în această etapă sunt absolut esenţiale în stadiile succesive ale Orbitei Microcosmice. Energia pământului este prima dintre cele trei forţe cu care te vei conecta, de aceea este vital să exersezi 1-3 săptămâni în acest stadiu, până începi să simţi din plin şi să asimilezi energia Pământului-mamă. Înrădăcinarea reală a întregului corp se deprinde în Armura de Fier şi în tai chi qi gong şi este nevoie de ani de zile pentru a o stăpâni complet.

Odată ce ai reuşit să-ţi activezi propriul centru de qi originar şi ţi-ai asigurat împământarea conectându-te la energia Pământului-mamă, dirijează pentru cel puţin o săptămână qi-ul pe care ai reuşit să îl colectezi de-a lungul Orbitei Microcosmice de bază. Este posibil ca în acest stadiu qi-ul să se simtă încă foarte slab poate doar în câteva locuri, ca ombilicul, al treilea ochi sau centrul sexual. Nu te descuraja. Adeseori, o parte din energie va circula, însă nu o vei putea simţi în toate punctele. Scopul este să măreşti fluxul – pârâiaşul să devină un râu puternic. Aceasta se întâmplă treptat în timp, prin practică regulată; vei aprofunda exerciţiul de la sine.

3. *Activarea energiei sinelui superior (cosmice) şi sfera de lumină aurie*. În a treia fază vei începe să lărgeşti şi să încarci Orbita Microcosmică, atrăgând frecvenţa sinelui superior prin punctul dintre sprâncene. Este esenţial să absorbi şi să digeri această frecvenţă superioară împământând-o prin energia terestră la nivelul ombilicului şi picioarelor şi contopind-o cu qi-ul originar din *dan-tien*-ul inferior, apoi să dirijezi acest amestec de-a lungul Orbitei.

4. *Deschiderea inimii prin Surâsul Cosmic Interior*. A patra fază te învaţă să utilizezi puterea energiei cosmice (a sinelui superior) ca să-ţi deschidă inima. Mai poţi folosi această energie şi pentru a optimiza Surâsul Interior. Tehnica amplifică şi adânceşte purificarea şi transformarea energiei emoţionale; schimbă calitatea fluxului de energie din Orbita Microcosmică.

5. *Curăţarea Canalului Concepţiei şi conectarea celor trei* dan-tien-*uri*. În a cincea fază te concentrezi asupra orientării fluxului de qi spre Canalul Concepţiei (Vasul Concepţiei sau Canalul Funcţional) şi asupra deschiderii şi conectării inimii cu energia sexuală. Prin Canalul Concepţiei circulă energia fluidă sau yin, care atenuează şi dizolvă blocajele din Orbita de bază.

6. *Curăţarea Canalului Conducător şi conectarea cu qi-ul ceresc*. În a şasea fază fortifici deschiderea Canalului Conducător, urci energia în creştetul capului şi te conectezi la forţa universului. Lumina puternică arde impurităţile prezente în energiile tale primare.
7. *Conectarea creştetului capului cu punctul dintre sprâncene şi unirea celor două canale*. În a şaptea fază conectezi Canalul Conducător şi Canalul Concepţiei şi cobori din nou energia la ombilic prin canalul frontal, echilibrând apa şi focul, yin-ul şi yang-ul.

După ce închei cele şapte faze, le vei practica pe toate.

Aprofundarea Orbitei Microcosmice: un program de o sută de zile

Pentru stăpânirea celor şapte faze ale Orbitei Microcosmice, recomandăm un program de o sută de zile. Petrecând aproximativ două săptămâni la fiecare stadiu, poţi încheia cele şapte faze în circa o sută de zile. Programul va aduce beneficii oricui încearcă să-şi amelioreze viaţa sau sănătatea şi să dirijeze qi-ul de-a lungul Orbitei la un nivel mai profund. Fiecare se găseşte la un nivel diferit de practică. Persoanele care au multă experienţă în meditaţie deschid Orbita în câteva ore sau zile de practică. Chiar dacă nu este nevoie de toate cele o sută de zile pentru a vedea rezultatele la diverse etape, este totuşi util să urmezi programul pentru a-ţi aprofunda şi a-ţi consolida cunoştinţele şi abilităţile.

Dieta: Pe parcursul programului de o sută de zile este bine să ai o dietă bogată în fibre, cereale integrale, legume proaspete şi fructe. Limitează-ţi consumul de carne roşie, pui, grăsimi, cofeină şi produse lactate. Astfel, îţi vei curăţa sistemul, vei avea mai multă energie şi îţi vei stimula purificarea energiei.

Contactul sexual: Pentru rezultate optime, este bine să-ţi conservi energia sexuală pe durata celor o sută de zile. Dacă îţi risipeşti rezervele sexuale, nu vei avea suficientă energie sexuală pe care să o transformi în qi. Practica Dragostei Vindecătoare este foarte importantă.

Odihna: Încearcă să munceşti mai puţin, să te odihneşti mai mult şi să practici Surâsul Interior de-a lungul zilei pentru a reduce nivelul de stres. Astfel, îţi vei conserva energia pentru a-ţi perfecţiona practica.

Pe măsură ce-ţi perfecţionezi practica, energia va circula mai rapid şi cu mai multă uşurinţă

La început este important să parcurgi paşii meditaţiei Orbitei Microcosmice lent şi acordând atenţie detaliilor, aşa cum ai fost instruit în cartea de faţă sau la un curs practic. Totuşi, pe măsură ce capeţi experienţă şi evoluezi în practică, vei descoperi că experienţa ta se schimbă. Una dintre primele modificări pe care le vei observa este că poţi efectua practica mai repede. Circuitele neurale se antrenează. Pe măsură ce se familiarizează cu meditaţia prin practică, vor începe să se activeze foarte repede şi uşor.

O altă schimbare pe care o vei observa este că energia ta va începe să circule mai prompt. Vei vedea că poţi mişca energia într-o măsură tot mai mare doar cu puterea minţii. Apoi, poţi renunţa la metodele care nu par necesare; nu mai trebuie să foloseşti mâinile, respiraţia cu inspiraţie scurtă sau rotirea energiei în spirală pentru fiecare punct. Poţi utiliza aceste metode dacă doreşti, dar odată ajuns la stadiul în care poţi dirija qi-ul doar cu mintea, celelalte metode nu mai constituie o parte

esenţială a practicii.

Energia ta va circula lin, fără să se oprească în puncte

Este, de asemenea, posibil să constaţi că qi-ul va circula lin de-a lungul Orbitei Microcosmice, singur, fără niciun fel de efort conştient din partea ta şi fără a se opri în fiecare punct sau centru în parte. Acesta este un semn bun. Cel mai important indiciu al perfecţionării abilităţii tale este că energia curge lin şi cu puţin efort prin circuite. După ce stăpâneşti aceşti paşi, nu trebuie să te concentrezi asupra fiecărui punct; poţi lăsa pur şi simplu qi-ul să circule. Totuşi, nu este greşit să zăboveşti mai mult timp în locurile pe care vrei să le energizezi sau să le vindeci.

Practica Orbitei Microcosmice de bază: rotirea energiei cu mintea/ochii, atingerea, respiraţia şi culoarea

Încearcă să recurgi la toate modalităţile pentru a descoperi care ţi se potriveşte cel mai bine.

1. Fă o spirală de energie sau roteşte o sferă de qi în puncte cu ajutorul minţii şi al ochilor.
2. Atinge punctele cu degetele pentru a atrage qi în corpul fizic.
3. Ţine mâinile la câţiva centimetri distanţă de corp pentru a intensifica fluxul în câmpul energetic al aurei şi a absorbi energiile exterioare.
4. Concentrează-te asupra respiraţiei în timp ce o dirijezi de-a lungul Orbitei Microcosmice.
5. Vizualizează diverse culori pentru a-ţi stimula corpul energetic şi a ajuta deschiderea Orbitei.

Nu este necesar să foloseşti toate tehnicile; la început alege metoda care îţi place cel mai mult. Aceste tehnici sunt menite să-ţi antreneze corpul/mintea şi poţi renunţa la ele după stabilizarea senzaţiei fluxului de qi. Dacă te fixezi exclusiv pe o singură metodă, de pildă, pe respiraţie, îţi vei limita evoluţia mai târziu şi ai putea împiedica creşterea în calitate a fluxului de qi. În cele din urmă, senzaţia pe care încerci să o generezi prin intermediul acestor metode va apărea fără efort şi spontan.



Încălzirile qi gong

Efectuează respiraţia spinală de 9-18 ori. Efectuează exerciţiul Gâtul Cocorului, apoi scuturarea coloanei vertebrale şi balansarea coloanei vertebrale la stânga şi la dreapta. Odihneşte-te. Vizualizează-ţi coloana relaxată. Inspiră un abur alb în oase pentru a înviora, a întări şi a curăţa măduva spinării şi oasele. Inspiră un abur auriu pentru a întări şi a curăţa măduva. Când expiri, simte

că scoţi un abur cenuşiu tulbure, eliminând toate impurităţile, afecţiunile şi orice gen de negativitate.

Aşază-te pe scaun într-o poziţie bună pentru meditaţie. Rezervă-ţi câteva minute pentru a te concentra şi a te pregăti.

Conştientizează mediul din jur. Simte-ţi tălpile atingând podeaua, mâinile împreunate, scaunul de dedesubt. Conştientizează sunetele din încăpere, din afara ei şi din corp.

Conştientizează-ţi respiraţia. Simte-ţi corpul dilatându-se firesc în timp ce inspiri şi contractându-se când expiri. Astfel ţi se va intensifica circulaţia sângelui şi a qi-ului. Inspiră şi expiră conştient, simţind venele şi arterele dilatându-se şi contractându-se. Efectuează exerciţiul venelor şi arterelor de 18-36 de ori.



Activarea energiei originare: Încălzirea Cuptorului



Activarea qi-ului din ombilic

Începe cu respiraţia-muget; efectuează 18-36 de serii. Ţi se va activa energia. Odihneşte-te şi utilizează puterea minţii/ochilor pentru a colecta energia într-o sferă de qi. Stochează energia condensând-o într-un punct sau într-o perlă de qi în ombilic.



Deschiderea Porţii Vieţii între rinichi

Inspiră şi trage stomacul în spate, spre rinichiul drept. Fă o spirală de energie cu tot corpul în rinichi. Simte energia activându-se în rinichiul drept şi în Poarta Vieţii. Repetă pentru rinichiul stâng. Repetă de 18-36 de ori în fiecare parte. Acoperă rinichii cu ambele palme pentru a aduna qi-ul din rinichi şi a-l condensa în Poarta Vieţii. Simte Poarta Vieţii deschisă şi caldă.

Du mâna dreaptă la ombilic şi mâna stângă la Poarta Vieţii. Simte că Poarta Vieţii, rinichii şi ombilicul se încălzesc. Inspiră şi, cu puterea minţii/ochilor, adună energia în două sfere de qi. Expiră şi concentrează-le în două perle de qi în rinichi.



Activarea centrului sexual (Palatul Ovarian sau Spermal)



Femei: transformarea sângelui în qi

1. Freacă mâinile una de alta până se încălzesc. Acoperă-ţi şi presează-ţi sânii cu palmele şi începe să masezi spre exterior. Roteşte spre interior cu mişcări ascendente şi spre interior cu mişcări descendente, de 18 ori. Odihneşte-te şi adună energia din organele sexuale, glande şi sâni în centrul inimii. Efectuează 2-4 seturi.
2. Inversează direcţia, repetă de 18 ori şi adună din nou forţa în centrul inimii. Creează o conexiune cu spatele, de ambele părţi ale coloanei, între T5 şi T6, şi coboară forţa pe coloana vertebrală la rinichi şi la Poarta Vieţii. Efectuează 2-4 seturi.
3. Masează şi scutură uşor rinichii de 9-18 ori. Odihneşte-te; acoperă-ţi rinichii şi simte-i calzi. Masarea, scuturarea şi odihna formează un set. Efectuează 4 seturi.
4. Coboară palmele în zona abdomenului inferior şi masează ovarele şi talia (zona ficatului şi splinei). Începe rotind spre exterior. Pornind din partea de jos, masează în cercuri spre interior până sus şi înapoi în jos spre exterior de 36 de ori. Apoi inversează direcţia şi masează de 36 de ori.
5. Du palmele deasupra centrului sexual. Cu puterea minţii/ochilor, contractează uşor muşchiul circular al irisului şi muşchii din jurul ochilor. Simte-i cum stimulează vaginul şi anusul, contractându-le uşor şi pe ele. Astfel, aduni energia sexuală pe care ai activat-o în Palatul Ovarian.
6. Fă o pauză. Simte energia dilatându-se în centrul sexual.



Bărbaţi: transformarea jing-ului (spermei) în qi

1. Freacă palmele una de alta până se încălzesc. Masează şi scutură uşor rinichii de 9-18 ori. Odihneşte-te şi simte rinichii calzi. Acesta este un set. Efectuează 3 seturi.
2. Creează conexiunea între rinichi şi organele sexuale.
3. Freacă mâinile una de alta până se încălzesc şi masează testiculele de 18-36 de ori. Odihneşte-te; adună şi concentrează energia în centrul scrotal. Efectuează 2-4 seturi.
4. Ţine-ţi testiculele cu palma stângă; cu palma dreaptă, masează abdomenul inferior în sus spre ombilic şi fă mişcări circulare în jos, în sens contrar acelor de ceasornic, de 36-81 de ori. Odihneşte-te şi simte energia. Schimbă poziţiile mâinilor şi direcţia masajului circular. Acum palma dreaptă ţine testiculele şi palma stângă masează în sens contrar acelor de ceasornic de 36-81 de ori.
5. Du palmele deasupra centrului sexual. Cu puterea minţii/ochiului, contractează uşor muşchiul circular al irisului şi muşchii din jurul ochilor. Simte-i cum stimulează perineul, organul sexual şi anusul, făcându-le să se contracte uşor. Astfel, aduni energia sexuală pe care ai activat-o.
6. Fă un interval de pauză. Simte energia dilatându-se în centrul sexual, Palatul Spermal.



Acumularea forţei în dan-tien-ul inferior

Du palma dreaptă deasupra ombilicului şi palma stângă deasupra centrului sexual. Simte că ombilicul, centrul sexual şi Poarta Vieţii sunt calde. Inspiră scurt în ombilic, inspiră în Poarta Vieţii şi apoi în centrul sexual. Inspiră în fiecare punct şi expiră, dar reţine esenţa respiraţiei în fiecare centru. Adună o sferă de qi în ombilic, în Poarta Vieţii şi în centrul sexual. Concentrează-le în trei puncte sau perle de qi şi atrage-le în *dan-tien*-ul inferior, unindu-le pentru a forma o singură sferă de qi. Simte-le cum se concentrează împreună.

Opreşte pierderile de energie şi conservă-ţi qi-ul: fixează-ţi aproximativ 95% din atenţie şi simţuri asupra sferei de qi din *dan-tien* şi restul de 5% asupra ombilicului, Porţii Vieţii şi centrului sexual. Cu puterea minţii/ochiului, contractează uşor muşchiul circular al irisului şi muşchii din jurul ochilor. Închide blând poarta organului sexual şi anusul. Expiră în jos şi simte o presiune creată în *dan-tien*. Expiră şi simte că poţi concentra şi reţine esenţa respiraţiei în centru.

Când reuşeşti să-ţi controlezi mintea şi ochii şi să simţi toate porţile inferioare închise spre forţa originară, vei simţi că „ai oprit pierderea şi ai conservat qi-ul”. Poţi efectua acest exerciţiu în orice moment al vieţii de zi cu zi. Ori de câte ori te simţi obosit, orientează-ţi mintea şi ochii înăuntru, spre *dan-tien*-ul inferior, şi închide uşor organele sexuale şi anusul. Vei simţi imediat o creştere a nivelului de qi.

Petrece cel puţin 10-15 minute în acest stadiu, pentru a îngădui forţei originare să se acumuleze în *dan-tien*. Simte-o cum pulsează şi cum respiră înăuntru. Dacă doreşti să închei, colectează energia în ombilic.



Conectarea la energia Pământului-mamă

1. Mai întâi, sporeşte forţa originară fixând puterea minţii şi a ochiului asupra ei. Caută senzaţia de vibraţie şi puls şi simte că forţa originară are gură şi nas şi că respiră odată cu tine. Simte vibraţia şi respiraţia; este posibil ca vibraţia să se extindă în sus, spre punctul dintre sprâncene, spre creştetul capului, palme, şi, în jos, spre tălpi.
2. Răsuceşte palmele spre sol. Inspiră, ridică şi contractă foarte uşor muşchii ochilor, organele sexuale, perineul şi anusul. Expiră şi relaxează complet organele sexuale, perineul şi anusul. Repetă de 9-18 ori. Simte forţa de aspiraţie din palme şi din tălpi.
3. La ultima expiraţie, scoate aerul prin degetele de la mâini şi de la picioare. Dacă ai energie bolnavă sau emoţii negative, le poţi elimina, lăsându-se să se scurgă prin vârfurile degetelor de la mâini şi de la picioare. Lasă energia bolnavă să se scurgă în Pământul-mamă.
4. Simte calităţile energiei terestre: o energie plăcută, delicată, blândă, albastră care se ridică din pământ prin picioare sub forma unui abur, până la energia originară din *dan-tien*.
5. Pentru a domoli căldura inimii şi a tonifia yin-ul rinichilor, rosteşte sunetul inimii – ho-o-o-o-o-o. Lasă răul sau excesul de căldură să se răspândească din inimă în ambele braţe şi să coboare în vârful degetelor de la mâini şi de la picioare. Repetă de 6-9 ori. Simte inima cum se răceşte. Odihneşte-te şi conştientizează-ţi tălpile. Simte calităţile yin-ului Pământului-mamă – energia plăcută, delicată, blândă, albastră, ridicându-se singură ca un abur prin picioare până la rinichi şi la forţa originară din *dan-tien*. Stai 5-10 minute în acest stadiu pentru a permite acumularea forţei

originare. Simte-o că pulsează şi respiră înăuntru şi că atrage forţa Pământului-mamă în corp şi o ridică la forţa originară.



Activarea punctului dintre sprâncene şi absorbirea forţei sinelui superior (cosmic)

1. Simte forţa originară extinzându-se din *dan-tien* până începe să activeze punctul dintre sprâncene. Ridică puţin mâinile cu palmele orientate spre exterior sau, dacă doreşti, atinge-ţi punctul dintre sprâncene cu vârfurile degetelor şi fă acolo o spirală de energie cu ajutorul minţii şi al ochilor.
2. Conectează-te cu forţele din natură: oceanul, apusul, luna plină, pădurile, cascadele, munţii, lacurile, norii, tunetele. Simte că te conectezi la această energie bogată în ioni şi că o atragi în corp prin ochiul minţii sub forma unei lumini aurii strălucitoare. Inspiră lumina aurie în punctul dintre sprâncene, în ochi şi în gură. Simte energia acumulându-se şi condensându-se în salivă.
3. Înghite saliva energizată. Simte-o cum coboară sub forma unui qi lichid auriu şi cum se contopeşte cu forţa originară, întărindu-te şi sporindu-ţi rezerva de qi.
4. Imaginează-ţi că acumulezi lumina aurie în coccis. Lumina aurie se ridică apoi de-a lungul coloanei vertebrale până în creştetul capului. Simte că lumina aurie se extinde şi învăluie întregul corp; simte-ţi corpul protejat de o sferă aurie de energie luminoasă. Du palmele deasupra inimii. Simte că eşti în siguranţă în lumina aurie. Aceasta va respinge eventualele sentimente negative sau atacuri psihice direcţionate spre tine.



Deschiderea inimii: Surâsul Cosmic Interior

1. Acum rosteşte sunetul inimii pentru a elimina eventualele emoţii negative. Inspiră şi expiră în timp ce rosteşti sunetul inimii, ho-o-o-o-o-o. Sunetul stimulează activarea flăcării ce va arde eventuala negativitate prezentă în inimă. Odihneşte-te şi simte că inima se deschide. Repetă sunetul inimii de cel puţin 6 ori.
2. Împreunează palmele în poziţie de rugăciune, în dreptul inimii. Simte iubirea, bucuria, generozitatea şi bunătatea radiind din plămâni. Dacă ai o afirmaţie preferată care exprimă iubirea faţă de sine şi de ceilalţi, o poţi folosi în această fază.
3. Efectuează meditaţia Mireasma Plăcută. Deschide-ţi palmele asemenea unei flori îmbobocite şi miroase parfumul energiei iubitoare din inimă. Miroase energia bucuriei şi a fericirii; inspiră mireasma qi-ului blândeţii şi bunătăţii. Las-o să radieze spre plămâni. Surâde şi absoarbe mai multă lumină aurie cosmică în plămâni, simţind curajul activându-se în ei.
4. Radiază mai multă energie iubitoare din inimă în ficat şi succesiv în splină şi pancreas, rinichi şi

organele sexuale. Simte că organele se relaxează şi se deschid şi observă calităţile pozitive ale energiei în timp ce fiecare organ îţi surâde înapoi. Lasă inima să primească şi să absoarbă energia fiecărui organ. Simte că inima străluceşte şi mai intens.

5. Linia mediană: surâde trimiţând lumina aurie cosmică în jos, în sistemul digestiv. Adună salivă în gură şi propagă energia surâsului cosmic în salivă, transformând-o într-un nectar liniştitor, vindecător. Înghite saliva, surâzându-i în timp ce coboară spre stomac; simte-o cum calmează şi înviorează esofagul. La sfârşit, surâde intestinelor şi anusului. Exprimă-ţi recunoştinţa pentru rolul lor important în menţinerea sănătăţii.
6. Linia spatelui: absoarbe mai multă lumină cosmică aurie şi surâde în creier. Roteşte-ţi ochii ca şi cum ai privi în interiorul creierului şi fă o spirală de qi în creier cu puterea minţii/ochiului. Surâde în jos de-a lungul coloanei, de la vertebrele cervicale până la coccis. Simte că măduva spinării este deschisă, destinsă şi se umple de lumină.



Combinarea energiei iubirii cu dorinţa sexuală

1. Surâde încă o dată inimii şi simte-o că radiază mai multă energie iubitoare spre organele sexuale.
2. Inspiră în centrul inimii. Simte inima că se deschide şi că din ea radiază şi mai multă iubire, bucurie şi fericire. Ţine-ţi respiraţia şi înghite saliva în inimă. Expiră în jos, spre centrul sexual. Simte că focul energiei din inima ta iubitoare coboară pentru a activa şi a se îmbina cu apa mai rece a energiei sexuale, transformându-se într-o energie orgasmică extatică. Se mai poate simţi ca o lumină expansivă, ca o senzaţie de energie intensificată sau vibrantă, ori de abur cald ascendent. Repetă de 6-9 ori.
3. Conştientizează-ţi organele sexuale. Femei: inspiră şi contractă uşor vaginul. Bărbaţi: inspiră şi ridică uşor testiculele. Simte mai multă energie iubitoare revărsându-se din inimă şi combinându-se cu energia sexuală. Acumulează forţa în centrul sexual.
4. Când simţi că ai acumulat suficientă energie în centrul sexual, foloseşte ochiul minţii pentru a crea un canal roz luminos din centrul sexual până la inimă. Inspiră din nou în inimă; inspiră dragostea prin canalul roz în jos, spre centrul sexual. Ţine-ţi respiraţia puţin, apoi expiră în sus prin acest canal, până la centrul inimii. Repetă de 6-9 ori. Odihneşte-te şi respiră firesc. Simte canalul din organele sexuale până la inimă. Simte că pasiunea sexuală dilată energia iubitoare a inimii.
5. Simte energia inimii şi pe cea sexuală pulsând împreună într-o energie orgasmică blândă. Simte-le că răspândesc o lumină roz şi adu energia în forţa originară.
6. Pentru a efectua la un nivel superior această fază, consultă practicile respiraţiei testiculare/ovariene şi exerciţiile Blocajul Puterii din cărţile despre Tao pentru Vindecare consacrate practicilor sexuale masculine şi feminine.



Deschiderea Canalului Concepţiei: conectarea celor trei *dan-tien*-uri

În această parte a practicii este preferabil să eliberezi spaţiul dintre al treilea ochi, inimă şi ombilic şi să faci o conexiune de la punctul dintre sprâncene până la perineu, de-a lungul circuitului Canalului Concepţiei. Pentru rezultate optime, dedică o săptămână conectării punctului dintre sprâncene cu inima şi apoi câteva zile sau o săptămână conectării punctului dintre sprâncene cu ombilicul, centrul sexual şi perineul. Îndată ce simţi conexiunea într-un punct, lasă impulsul fluxului energetic să înainteze spre următorul centru. Persoanele care suferă de tensiune arterială mare sau de insomnie ar trebui să se concentreze doar asupra ombilicului şi a tălpilor.

1. Simte pulsul şi respiraţia între ombilic şi rinichi. Absoarbe mai multă energie prin punctul dintre sprâncene.
2. Inspiră în punctul dintre sprâncene şi fă o spirală de energie. Umple-ţi gura cu salivă şi amestecă lumina aurie în ea. Înghite saliva în timp ce expiri în jos, în inimă. Odihneşte-te şi simte că punctul dintre sprâncene se conectează cu centrul inimii. Repetă de 6-9 ori.
3. Inspiră în punctul dintre sprâncene; ţine-ţi respiraţia şi fă o spirală de energie o vreme. Expiră în sus, spre punctul dintre sprâncene. Odihneşte-te şi simte că spaţiul aflat între punctul dintre sprâncene şi inimă a fost purificat. Repetă de 6-9 ori.
4. Inspiră în punctul dintre sprâncene şi în jos, în inimă, şi expiră în centrul ombilical. Repetă de 6-9 ori. Inversează, inspirând din punctul dintre sprâncene în jos pe canalul frontal până la ombilic şi expirând în punctul dintre sprâncene. Odihneşte-te şi simte că spaţiul dintre aceste puncte s-a purificat şi s-a deschis. Cu puterea minţii/ochiului, acumulează energia în cele trei *dan-tien*-uri şi simte-le pulsând şi respirând împreună.
5. Repetă procedura de mai sus, dar cu centrul sexual. Inspiră în punctul dintre sprâncene şi în ombilic şi expiră în centrul sexual. Inversează, inspirând în punctul dintre sprâncene, în inimă, în ombilic şi în centrul sexual şi expirând apoi în punctul dintre sprâncene. Efectuează de 6-9 ori.
6. Repetă procedura în cazul perineului.
7. Repetă procedura în cazul degetelor de la picioare. Inspiră până jos la perineu şi expiră prin degetele de la picioare. Când centrul perineului este activat, funcţionează ca o pompă puternică de aspiraţie. Când contracţi şi ridici perineul, acesta atrage automat în jos energia cosmică din punctul dintre sprâncene, pe care o poţi elimina apoi în pământ.



Deschiderea Orbitei Microcosmice şi conectarea tuturor punctelor



Activarea energiei originare în dan-tien-ul inferior

Conştientizează-ţi din nou energia originară din *dan-tien*. Simte-o pulsând şi respirând. Concentrează-te aici până când simţi din nou qi-ul pulsând sau vibrând din *dan-tien* până sus, la punctul dintre sprâncene.



Deschiderea Canalului Conducător

În această fază, conectezi punctele de la perineu şi până sus, în creştetul capului, apoi în jos, până la punctul dintre sprâncene. Petrece câteva zile dirijând energia în fiecare punct, până când simţi o oarecare legătură şi deschidere: de la perineu în sus, la sacrum, Poarta Vieţii, T11 şi C7. Este posibil ca unele persoane să aibă nevoie de mai mult timp. Alocă chiar şi o săptămână ridicării energiei de la perineu la Perna de Jad şi în partea din spatele creştetului capului şi alte câteva zile pentru a o coborî din creştetul capului la punctul dintre sprâncene. Practicanţii care au deja experienţă în meditaţie vor progresa mult mai repede.

1. Inspiră şi ridică uşor perineul. Simte-l cum atrage în jos energia din punctul dintre sprâncene. Inspiră din nou şi ridică forţa terestră din sol până când se întâlneşte cu energia punctului dintre sprâncene în perineu. Ţine-ţi puţin respiraţia. Inspiră scurt şi contractă anusul şi organul sexual până la coccis şi sacrum. Ţine-ţi din nou respiraţia. Roteşte o sferă de qi la nivelul sacrumului, apoi expiră în jos, prin degetele de la picioare. Odihneşte-te şi simte că toate punctele canalului sunt conectate, de la punctul dintre sprâncene până jos, la degetele de la picioare.
2. Poţi stimula ascensiunea energiei prin Canalul Conducător inspirând scurt între puncte. Inspiră până sus la Poarta Vieţii şi ţine-ţi puţin respiraţia. Apoi expiră în jos prin degetele de la mâini şi de la picioare şi simte că ombilicul, centrul sexual, perineul, tălpile, sacrumul şi Poarta Vieţii pulsează şi se conectează între ele.
3. Fă acelaşi lucru pentru centrul T11 de 6-9 ori.
4. Fă acelaşi lucru pentru centrul C7 şi sus, la punctul Perna de Jad, atingând fiecare punct şi rotind energia în el.
5. Odihneşte-te o clipă şi apoi inspiră în sus, în partea din spatele creştetului capului. Ridică mâinile deasupra capului, cu palmele în sus. Ţine coloana şi gâtul drepte în timp ce ridici privirea şi rosteşti OM sau hi-i-i-i-i-i. Simte vibraţia urcând de-a lungul coloanei şi cum te conectezi cu energia Stelei Polare în partea din spate a creştetului capului şi cu energia Carului-Mare în creştet. Lumina violetă şi roşie ce coboară spre tine este iubirea Cerului-tată. Simte-te ca un copil care se întoarce la iubirea părintească şi îşi găseşte odihna în ea.
6. Răsuceşte palmele, orientându-le spre creştetul capului. Simte că palmele proiectează energia în jos spre creştetul capului. Roteşte energia în acest punct cu ajutorul capului, al ochilor şi al palmelor. Simte creştetul capului deschis. Concentrează-ţi atenţia asupra unui canal ce conectează partea din spate a creştetului capului de Steaua Polară şi de Carul-Mare.
7. Răsuceşte palmele spre punctul dintre sprâncene. Simte că palmele proiectează şi mai mult qi în punctul dintre sprâncene pentru a stimula deschiderea acestui punct şi conectarea lui cu creştetul capului.



Lasă qi-ul să coboare pe Canalul Concepţiei

1. Acum orientează punctele *lao-gong*, situate în centrul fiecărei palme, spre faţă şi simte energia coborând în cerul-gurii. Utilizează-ţi mintea, ochii şi mâinile pentru a face o spirală de energie în cerul-gurii. Clănţăneşte din dinţi şi apasă limba pe cerul-gurii de câte 9-36 de ori.
2. Lasă mâinile în jos. Aliniază punctele *lao-gong* de la ambele mâini şi orientează palmele spre

centrul gâtului. Inspiră pe nas, apoi expiră în centrul gâtului. Simte că palmele proiectează energie în centrul gâtului, deschizând centrul, şi fă o spirală de energie cu mintea, ochii şi mâinile în centrul gâtului.

3. Continuă coborând astfel pe Canalul Concepţiei, utilizând energia palmelor în combinaţie cu cea a minţii şi a ochilor pentru a deschide punctul inimii. Inspiră în centrul gâtului şi expiră jos, în inimă. Pentru a activa fluxul de qi spre inimă, fie încrucişează încheieturile mâinilor cu degetele atingând inima, fie ţine-le la câţiva centimetri distanţă de punct. Conştientizează culoarea roşie din punctul inimii.
4. Du palmele la punctul plexului solar. Atinge punctul cu toate cele 10 degete, apoi îndepărtează-le încet de corp, făcând spirala de energie doar cu mintea. Inspiră în inimă şi expiră în punctul plexului solar. Simte un soare strălucitor înăuntru şi radiază-l progresiv pentru a-ţi proteja persoana şi aura.
5. Activează cele cinci pulsuri majore. Aliniază palmele şi orientează-le spre ombilic. Simte că palmele activează şi mai mult qi în ombilic. Inspiră în punctul plexului solar şi expiră în ombilic. Concentrează-ţi aproximativ 95% din atenţie asupra energiei originare din *dan-tien*-ul inferior şi orientează-ţi ochii, mintea şi inima spre el. Contractă uşor organele sexuale, perineul şi anusul. Simte sfera de qi dilatându-se din ombilic şi începând să vibreze creştetul capului, punctul dintre sprâncene, perineul, tălpile şi palmele. Dacă ai timp, rezervă-ţi 10-15 minute doar pentru această fază. Cu cât simţi energia originară activându-se, cu atât mai mare îţi va fi capacitatea de a te vindeca şi de a-ţi menţine o stare de sănătate vibrantă.
6. Ghidează uşor cu mintea fluxul din Orbita Microcosmică până jos, la perineu, în sus, la sacrum, apoi la creştetul capului. Du uşor în jos mai multă energie cerească în cerul-gurii. Apasă limba de cerul-gurii şi retrage-o, simţind energia cum coboară în centrul gâtului, în centrul inimii, în centrul plexului solar şi înapoi la ombilic.
7. Continuă să dirijezi astfel energia de-a lungul Orbitei Microcosmice de câteva ori. Efectuează 18-36 de orbite. Când eşti pregătit să închei şedinţa, ghidează-ţi uşor energia înapoi la ombilic.



Stadiul yin: odihna în qi-ul originar

Odihneşte-te. Relaxează-ţi pur şi simplu mintea şi corpul. Găseşte-ţi punctul neutru în centrul corpului; s-ar putea afla în ombilic, în inimă sau în cap, oriunde ai cea mai neutră senzaţie. Fii pur şi simplu acolo. Nu fă nimic altceva decât să absorbi roadele dirijării energiei de-a lungul Orbitei Microcosmice şi ale echilibrării fluxului de qi. Lasă energia să facă orice doreşte. Este posibil să-şi inverseze direcţia; poate se va îndrepta spre alte zone ale corpului; este posibil ca trupul să tremure şi să vibreze şi să auzi sunete acute. Alocă 5-10 minute acestui stadiu, dându-ţi posibilitatea de a culege roadele dirijării qi-ului de-a lungul Orbitei Microcosmice: o senzaţie de pace interioară, calm şi claritate. Lasă corpul fizic să se dizolve în qi-ul originar, odihnindu-te în starea de deschidere şi de vid, fără să faci niciun fel de efort.



Încheiere

Colectează energia în ombilic făcând uşor o spirală în abdomenul inferior de 36 de ori spre exterior,

începând cu o spirală mică pe care o măreşti (în sensul acelor de ceasornic pentru bărbaţi, în sens contrar acelor de ceasornic pentru femei), şi apoi roteşte spirala de 24 de ori spre interior, în direcţia inversă. Odihneşte-te.

Freacă palmele una de alta până se încălzesc. Apoi freacă-ţi faţa cu palmele. Este cel mai bun tratament cosmetic din lume. Mâinile sunt încălzite cu qi-ul acumulat în timpul meditaţiei: de aceea, când îţi freci faţa, aduci o energie nouă pentru a tonifia circulaţia qi-ului şi a sângelui în piele.

Încheie cu o rundă completă de automasaj qi.



Nivelurile intermediar şi avansat ale meditaţiei Orbitei Microcosmice

Odată ce ai deschis toţi centrii şi i-ai conectat, puterile tale mentale vor creşte extraordinar de mult. Pe măsură ce exersezi, vei vedea că qi-ul circulă repede şi uşor de-a lungul Orbitei Microcosmice. În acest stadiu poţi începe să-ţi raţionalizezi practica. În loc să te concentrezi asupra deschiderii centrilor, te poţi concentra asupra dirijării line a qi-ului prin canalele energetice. Rezumatele ce urmează sunt îndrumări simple pentru practica Orbitei Microcosmice după deschiderea stabilă a Orbitei de bază.



Respiraţia în nouă etape: activarea respiraţiei interne

Începe cu încălzirile qi gong şi Încălzirea Cuptorului. După aceea poţi trece direct la Surâsul Cosmic Interior şi la deschiderea inimii. Acumulează energia în *dan-tien*.

1. Inspiră şi atrage energia în *dan-tien*. Ţine-ţi respiraţia timp de câteva secunde fără să te forţezi şi simte-ţi energia originară dilatându-se în ombilic, în rinichi şi în organele sexuale.
2. Expiră şi eliberează energia în jos prin ombilic, centrul sexual, perineu, picioare şi degetele de la picioare în Pământul-mamă. Menţinând expiraţia câteva secunde, simte tălpile cum pulsează.
3. Inspiră energia albastră şi răcoroasă a Pământului prin tălpi, picioare, perineu, sacrum şi coloana vertebrală, până sus, în creştetul capului.
4. Expiră prin creştetul capului în sus, până la Steaua Polară şi la Carul-Mare. Simte-ţi creştetul capului pulsând.
5. Inspiră lumina violetă şi roşie prin creştetul capului şi fă din ea o spirală sau roteşte-o în jurul creştetului capului şi al creierului.
6. Expiră prin punctul dintre sprâncene, conectându-te cu energia sinelui superior.
7. Inspiră lumina aurie prin punctul dintre sprâncene.
8. Expiră lumina aurie în jos prin Canalul Concepţiei până la ombilic.
9. Inspiră în ombilic şi simte energia cum se contopeşte şi se combină cu energia originară. Repetă întregul ciclu. Pe măsură ce progresezi, respiraţia fizică se va reduce treptat, iar respiraţia internă se va intensifica. Pentru obţinerea acestui rezultat trebuie să te relaxezi şi să petreci mai mult timp în starea neutră sau în pauzele dintre inspiraţii şi expiraţii. Poţi continua să dirijezi astfel energia încă 9, 18 sau mai multe runde. Dacă doreşti, poţi simplifica şi mai mult practica în felul următor:



Respiraţia în cinci etape: conectarea Cerului şi Pământului

1. Inspiră şi dilatează energia originară la nivelul ombilicului prin pulsarea perineului, organelor sexuale şi a rinichilor.
2. Expiră din ombilic prin perineu şi prin picioare până în sol.
3. Inspiră energia pământului prin tălpi şi prin perineu în sus, pe Canalul Conducător, până în creştetul capului.
4. Expiră prin creştetul capului şi conectează-te la energia cerească.
5. Inspiră energia cerească prin creştetul capului şi în jos prin al treilea ochi, prin cerul-gurii, gât şi plexul solar până la ombilic. Simte-o că se combină cu energia originară.
6. Repetă ciclul expirând din ombilic în jos, în sol, prin picioare. Poţi continua astfel cât timp doreşti, echilibrându-ţi energia cu energiile yin şi yang ale Pământului şi Cerului. Treptat, respiraţia exterioară devine mai silenţioasă, mai puţin importantă. De asemenea, mintea se va linişti odată cu respiraţia; devii mai conştient de circulaţia acestor energii datorită nemişcării lipsite de efort a minţii. Intră în stadiul yin şi odihneşte-te în *wu-qi*. Încheie meditaţia acumulând energia în ombilic. Finalizează cu automasajul qi.



Circularea luminii de-a lungul Orbitei

Acum vei utiliza doar mintea şi ochiul lăuntric pentru a dirija qi-ul de-a lungul Orbitei Microcosmice. Nu urma niciun tipar al respiraţiei; lasă-ţi corpul să respire în ritmul său natural.

1. Repetă toate pregătirile, încălzirile qi gong şi Surâsul Interior. Apoi respiră aburul alb în oase pentru a lumina şi a întări măduva spinării, oasele şi măduva. Când expiri, simte că elimini un abur cenuşiu tulbure, scoţând astfel din corp toate impurităţile, bolile şi negativitatea.
2. Activează pulsul energiei originare din *dan-tien*. La acest stadiu, simpla concentrare asupra energiei originare din *dan-tien* ar trebui să activeze pulsul acestui qi. Petrece cât de mult timp ai la dispoziţie încălzind Cuptorul. Vezi dacă începe să strălucească sau să radieze o lumină albă ori aurie.
3. Creează cu mintea un canal roz între inimă şi centrul sexual. Simte energia compasiunii din inimă pulsând în armonie cu energia sexuală din canalul roz. Cu ajutorul minţii, dirijează această energie jos, în perineu, prin partea din spate a picioarelor, şi elimin-o prin tălpi pentru a intra în legătură cu Pământul-mamă.
4. Absoarbe energia blândă şi albastră a Pământului în sus prin tălpi, picioare, sacrum, Poarta Vieţii, T11, T5, C7, Perna de Jad şi prin creştetul capului.
5. Întinde-te în exterior prin creştetul capului pentru a te conecta la lumina Stelei Polare şi a Carului-Mare. Absoarbe în creştetul capului razele de lumină roşie ale Carului-Mare şi dirijeaz-o în Orbita Microcosmică. După ce simţi lumina roşie circulând de-a lungul Orbitei, dilat-o astfel încât să umple întregul corp şi aura. Las-o să întâlnească lumina albastră fluidă şi răcoroasă a Pământului-mamă şi simte că amândouă se dizolvă în energia originară de la nivelul ombilicului.

6. Atrage lumina violetă a Stelei Polare în creştetul capului. Fă din ea o spirală în jurul creierului, absorbind-o în Sala de Cristal. Dirijează lumina violetă de-a lungul Orbitei şi dilat-o ca să umple tot corpul. Simte că vibraţia ei se contopeşte cu lumina albă a sufletului pământesc şi se dizolvă în energia originară din toate cele trei *dan-tien*-uri.
7. Apoi conştientizează-ţi punctul dintre sprâncene. Întinde-te în exterior prin punctul dintre sprâncene pentru a te conecta cu lumina aurie.
8. Atrage lumina aurie în punctul dintre sprâncene. Apoi direcţionează cu mintea razele luminii aurii în jos pe canalul frontal spre cerul-gurii, centrul gâtului, centrul inimii, centrul plexului solar şi înapoi la ombilic. Du lumina în sus pe Canalul Conducător şi dirijeaz-o de câteva ori de-a lungul Orbitei Microcosmice. Readu-o la ombilic, absoarbe lumina aurie în *dan-tien*-ul inferior şi simte-o că te activează şi că îţi sporeşte şi mai mult energia originară.
9. Continuă să dirijezi qi-ul de-a lungul Orbitei Microcosmice de 3, 6, 9 sau de mai multe ori. Cu cât te relaxezi, cu atât mai uşor vei putea simţi calităţile diferitelor forţe.

Odihneşte-te în *wu-qi* în întuneric total, însă observă că acest vid întunecat este plin de energie. Relaxează-te şi nu fă nimic. Încheie meditaţia acumulând energia în ombilic şi efectuând un automasaj qi.

Poţi practica acest nivel final al Orbitei Microcosmice în orice moment şi în orice loc. Cu cât îl exersezi, cu atât ţi se va părea mai uşor să îl efectuezi în picioare, şezând, întins, în maşină sau la plimbare. În cele din urmă vei fi surprins să constaţi că realizezi automat Orbita Microcosmică aproape tot timpul, fără să te gândeşti la ea!

Poţi practica de asemenea Surâsul Cosmic Interior ori de câte ori ai nevoie să-ţi reîncarci forţele, simţind energia surâzătoare şi iubitoare în interiorul şi de jur-împrejurul tău. Absoarbe această energie pentru a-ţi umple tot corpul.

Conştientizarea zilnică a legăturii tale cu sinele superior îţi va da tăria, forţa şi înţelepciunea pentru a-ţi trăi viaţa.



Orbita Macrocosmică şi cele cinci pulsuri

După ce ai deprins practicarea Orbitei Microcosmice, următoarea etapă este extinderea circulaţiei energiei prin braţe şi prin picioare. În mod tradiţional, această practică se numeşte *da jou tien* sau Orbita Macrocosmică.

Când integrezi circuitele din braţe şi din picioare, vei avea o senzaţie plăcută de plenitudine, deoarece conştiinţa şi qi-ul îţi vor umple tot corpul, nu numai trunchiul şi capul.



Deschiderea Orbitei Macrocosmice

1. Începe cu încălzirile qi gong şi cu pregătirile pentru meditaţie.
2. Activează-ţi qi-ul originar: încălzeşte Cuptorul.
3. Cu puterea minţii şi a ochiului începe să dirijezi energia de-a lungul Orbitei Microcosmice. Pentru moment nu trebuie să te conectezi cu cele trei forţe: a universului, a sinelui superior şi a pământului. Dirijează energia de-a lungul întregii Orbite Microcosmice de 3-9 ori.
4. La ultima rundă, coboară energia pe canalul frontal şi fă un moment de pauză la perineu.
5. Inspiră profund, apoi expiră în jos, prin partea din spate a coapselor, divizând energia în două trasee. Fă o spirală de energie în partea din spate a genunchilor (*weizhong*, Vezica urinară 40).
6. Continuă să dirijezi qi-ul cu ajutorul minţii, coborându-l de-a lungul gambelor şi în jurul gleznelor de câteva ori. Lasă qi-ul să se rotească de câteva ori în jurul gleznelor. Apoi

direcţionează qi-ul în tălpi şi fă o spirală de qi în punctul Izvorului Clocotitor (*yung-chuan*). Acesta este primul punct al meridianului rinichiului. Concentrarea aici fortifică rinichii, scade tensiunea arterială, linişteşte mintea şi atenuează efectele surmenajului. Concentrează-te asupra punctelor Izvorul Clocotitor până când ai o senzaţie puternică de energie în ele.

7. Atrage energia terestră în sus, până la vârfurile degetelor mari de la picioare. Utilizând mintea, activează cele două puncte aflate în colţul de la baza degetelor mari. Din degetul mare pornesc meridianele ficatului şi splinei (*da-dun*, Ficat 1; *yin-bai*, Splină 1). Concentrarea aici fortifică şi energizează aceste organe. Când percepi amorţeală sau furnicături, treci la punctele următoare.
8. Conectează-te la energia pământului şi direcţionează qi-ul în sus de-a lungul fluierului piciorului (tibia) până în partea din faţă a genunchilor. Fă o spirală de qi şi roteşte-l, înconjurând rotulele; astfel activezi punctele Ochiul Genunchiului, întăreşti genunchii şi fortifici stomacul, splina şi meridianele aferente. În plus, vei stimula deschiderea genunchilor, pregătindu-i pentru o nouă transformare a energiei în formulele taoiste de nivel superior. Menţine-ţi atenţia asupra genunchilor până la apariţia senzaţiei de căldură sau de furnicături.
9. Ridică energia prin interiorul coapselor şi înapoi la perineu, în sus la coccis şi sacrum şi mai departe la Poarta Vieţii, T11 şi Punctul Aripii, sub T5.
10. Din Punctul Aripii, împarte qi-ul în două şi direcţionează-l de-a curmezişul omoplaţilor, pe sub axile, coborând de-a lungul părţii interioare a braţelor, până la pliul interior al cotului. Canalele plămânilor, inimii şi pericardului traversează acest punct; concentrarea asupra părţii interioare a cotului înviorează circulaţia în meridiane şi fortifică aceste organe.
11. Dirijează qi-ul în jos prin interiorul antebraţelor până la punctele *lao-gong* (Palatul Muncii, Pericard 8), din centrul palmelor. Concentrează-te aici pentru un timp; simte energia ieşind prin vârful degetelor mijlocii.
12. Din vârful degetelor mijlocii, direcţionează qi-ul pe dosul palmelor şi în sus, pe partea anterioară a antebraţelor, până la partea din exterior a cotului. Simte fluxul de qi urcând în continuare pe partea exterioară a braţelor şi pe deasupra umerilor, până reîntâlneşte Canalul Conducător fie în punctul T5, fie sus, la C7. În ambele cazuri, du qi-ul de la T5 la C7 şi ridică-l pe Canalul Conducător, în sus, pe ceafă până în creştetul capului. Apoi lasă-l să coboare la limbă şi să urmărească Canalul Concepţiei până la ombilic.

Această mişcare încheie Orbita Macrocosmică. Repetă de 3-9 ori.

Practica celor cinci pulsuri

Practica celor cinci pulsuri dezvoltă abilitatea de a simţi, a acumula şi a utiliza forţele naturale. Devenind mai întâi asemenea unui copil, inocent şi deschis, înveţi cum să activezi palmele, tălpile, perineul, creştetul capului şi punctul dintre sprâncene. În cele din urmă vei învăţa tehnica respiraţiei prin piele, în care pielea se deschide larg pentru a primi qi din jur.



Activarea şi conectarea celor cinci pulsuri ale inimii

Imaginează-ţi că eşti ca un copil, capabil să primească necondiţionat forţele Cerului-tată şi Pământului-mamă. Prin practica zilnică a conservării, a mişcării şi a dirijării forţei vitale de-a lungul Orbitei Microcosmice şi al celei Macrocosmice, puterea minţii tale va creşte şi vei conştientiza cu uşurinţă extremităţile corpului şi forţele exterioare.

Activarea qi-ului organelor: Degetele au legături cu numeroase meridiane de acupunctură. Articulaţiile degetelor sunt asociate, de asemenea, cu organele interne şi cu simţurile şi emoţiile corespunzătoare acestora. De fapt, întregul corp se oglindeşte în mâini şi în degetele de la mâini (vezi fig. 7.18).

Deoarece vârfurile degetelor şi picioarelor opun puţină rezistenţă la fluxul de qi, stimularea lor se transmite şi organelor. Vârfurile degetelor de la mâini şi de la picioare au numeroase vene şi artere mici. Dacă suntem slăbiţi sau bolnavi, qi-ul şi sângele nu se mişcă bine, iar circulaţia în extremităţi stagnează. Adeseori simţim frigul începând cu mâinile şi picioarele. Pentru a încălzi repede tot corpul, putem să încălzim mâinile şi picioarele. Stimulând circulaţia qi-ului şi a sângelui în mâini, putem ajuta multe părţi ale corpului.



Aducerea qi-ului în mâini şi în palme

1. Conştientizează-ţi palmele. Inspiră şi contractă uşor organele sexuale, perineul, anusul şi fesele. (*Notă*: Ţine-ţi respiraţia lejer; expiră ori de câte ori nu te simţi în largul tău.) Insistă pe ridicarea părţii stângi şi a celei drepte a anusului; astfel, qi-ul este dirijat direct în mâna stângă şi, respectiv, în mâna dreaptă. Ţine-ţi respiraţia şi menţine contracţiile. Încleştează uşor dinţii şi apasă limba pe cerul-gurii în timp ce freci mâinile una de alta.
2. Continuă să-ţi freci mâinile ţinându-ţi respiraţia şi contractând părţile inferioare. Simte că faţa şi palmele se încălzesc. Dirijează şi mai mult qi spre palme, pentru a le activa. Expiră şi respiră firesc de câteva ori.
3. Inspiră din nou, ţine-ţi respiraţia şi contractă iar părţile de jos, aşa cum am descris. Apasă palmele una de alta, apoi roteşte-le înapoi şi înainte, frecându-le una de alta. Repetă de 18-36 de ori (fig. 13.1).

Figura 13.1. *Freacă mâinile una de alta*

4. Masează punctele *lao-gong* din centrul palmelor. Apasă cu degetele mari în mijlocul palmelor, cu mişcări circulare. Masează fiecare palmă de cel puţin 18-36 de ori.
5. Cu degetele mâinii drepte ţine degetul mare de la stânga şi trage de la baza degetului mare spre vârf. Repetă de 6-9 ori. Fă acelaşi lucru pentru degetele arătător, mijlociu, inelar şi mic. Repetă aceleaşi mişcări la mâna dreaptă.



Masarea picioarelor

La fel ca în cazul mâinilor, meridianele energetice ale picioarelor şi ale tălpilor au legături cu tot corpul. Masarea picioarelor stimulează organele şi glandele şi intensifică circulaţia în extremităţi. Dacă găseşti puncte dureroase, masează-le până la dispariţia durerii. Vei elimina astfel blocajele în fluxul de qi.

1. Scoate-ţi încălţămintea şi şosetele sau ciorapii.

2. Freacă palmele una de alta până se încălzesc. Reazemă piciorul stâng de genunchiul drept. Masează piciorul drept în sus şi în jos, la stânga şi la dreapta, până simţi că s-a încălzit.
3. Masează punctul rinichilor (R1; Izvorul Clocotitor sau Fântâna Clocotitoare). Taoiştii consideră că Izvorul Clocotitor este „inima piciorului”, deoarece are cea mai apropiată legătură cu Pământul-mamă vindecător.
4. Masează talpa cu degetele mari de la mâini. Flexează laba piciorului pentru a ajunge la părţile mai profunde. Apasă; presează şi fă mişcări circulare cu degetele pe toată talpa.
5. Cu degetele de la mâna dreaptă ţine degetul mare de la piciorul stâng şi trage-l de la bază spre vârf. Repetă de 6-9 ori. Procedează la fel cu celelalte degete de la picior.
6. Repetă aceiaşi paşi la piciorul drept.

*Activarea qi-ului în palme şi în vârful degetelor*

1. Încrucişează degetele de la mâini.
2. Strânge palmele, încordează-te şi relaxează-te. Simte generarea căldurii (fig. 13.2).



Figura 13.2. *Încrucişează degetele şi strânge palmele*

3. Presează degetele şi palmele una de alta. Odihneşte-te şi conştientizează qi-ul din palme şi din degete. Aşa vei activa qi-ul organelor, dar şi al mâinilor.
4. Cu ajutorul conştiinţei scanează inima, apoi plămânii, ficatul, pancreasul, splina şi rinichii. Simte căldura fiecărui organ şi legătura lui cu degetele de la mâini.

Dacă este necesar, poţi încheia practica aici; dacă timpul îţi permite, treci la pasul următor.

5. Du mâinile în dreptul pieptului, la nivelul inimii, cu palmele împreunate, până simţi acumularea căldurii.
6. Depărtează treptat mâinile, până când între palme este o distanţă de aproximativ 3 cm. Degetele trebuie să fie uşor curbate, cu vârfurile faţă în faţă, ca şi cum ai ţine un ou mare (fig. 13.3).
7. Priveşte punctul dintre palme. Mintea şi ochii vor stimula acumularea forţei în palme şi în degete. Simte că între mâini creşte treptat o sferă de energie.
8. Depărtează şi apropie lent mâinile, dar fără a le atinge una de alta. Roteşte lent degetele de la o mână în jurul degetelor de la cealaltă. Simte cum qi-ul, căldura sau aura emanate de una dintre mâini resping energia celeilalte. Unele persoane pot simţi un şoc electric slab sau o senzaţie de răcorire în vârful degetelor. Aceste senzaţii se vor intensifica pe măsură ce exersezi (fig. 13.4). Abundenţa energiei în vârfurile degetelor activează qi-ul din organe şi din glande.

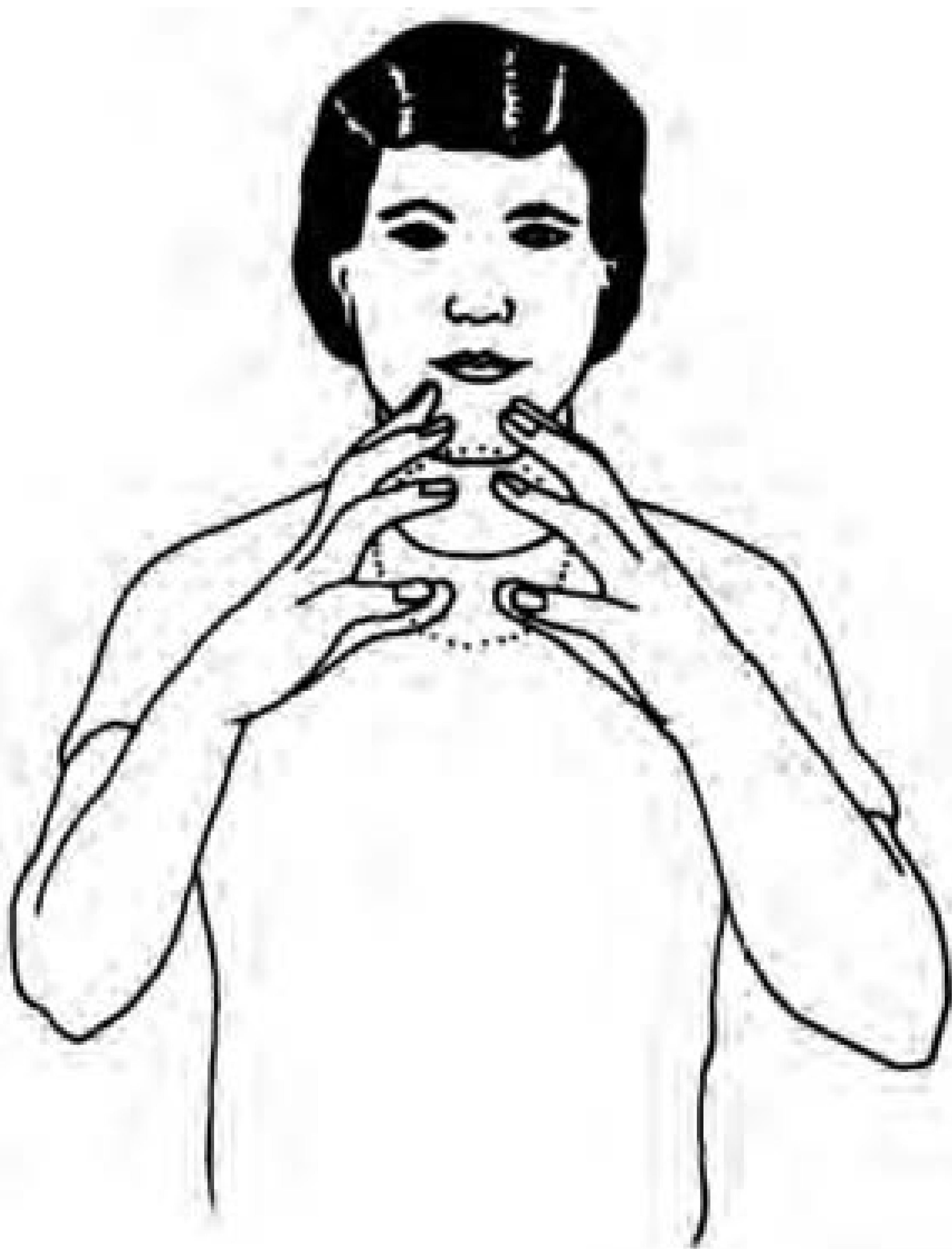


Figura 13.3. *Degetele sunt uşor curbate, ca şi cum ai ţine un ou mare*



Figura 13.4. *Roteşte lent degetele de la o mână în jurul degetelor de la cealaltă*

9. Ţinând palmele şi degetele la 3-6 cm depărtare, conştientizează din nou sfera de qi care se formează între palme. Începe să mişti palma dreaptă în sus şi în jos, la stânga şi la dreapta, dar nu atât de mult încât să pierzi legătura energetică dintre palme (fig. 13.5).
10. Odată ce simţi clar qi-ul din palme, mişcă simultan ambele palme în sus şi în jos, la stânga şi la

dreapta.

11. Depărtează palmele la aproximativ 8 cm una de alta. Curbează degetele ca pentru a ţine o sferă cu diametrul de 8 cm. Menţine această poziţie până când simţi o sferă de qi acumulându-se şi crescând (fig. 13.6).
12. Roteşte mâinile în direcţii opuse. Vei simţi presiunea qi-ului sau senzaţia unei sfere de energie.



Figura 13.5. *Mişcă palmele în sus şi în jos pentru a simţi qi-ul*

Figura 13.6. *Cum ţinem o sferă mare de qi*

13. Revino în poziţia iniţială (ţii sfera). Depărtează treptat palmele până când simţi că sfera de qi se dilată şi se contractă.

Persoanele care au de obicei mâinile calde pot avea o senzaţie foarte puternică de căldură sau de qi. Prin exerciţiu continuu, toate vor simţi mai mult qi.

14. Odihneşte-te cu mâinile în poală, cu palmele în sus. Conştientizează-ţi palmele şi tălpile. Simte-ţi palmele şi tălpile respirând în armonie cu respiraţia externă (fig. 13.7).



Activarea forţei originare

Masează cu palmele în jurul ombilicului în sensul acelor de ceasornic, lărgind treptat cercul pentru a acoperi întregul abdomen. Odihneşte-te şi simte căldura la nivelul ombilicului.



Activarea Porţii Vieţii şi a Porţii Cerului

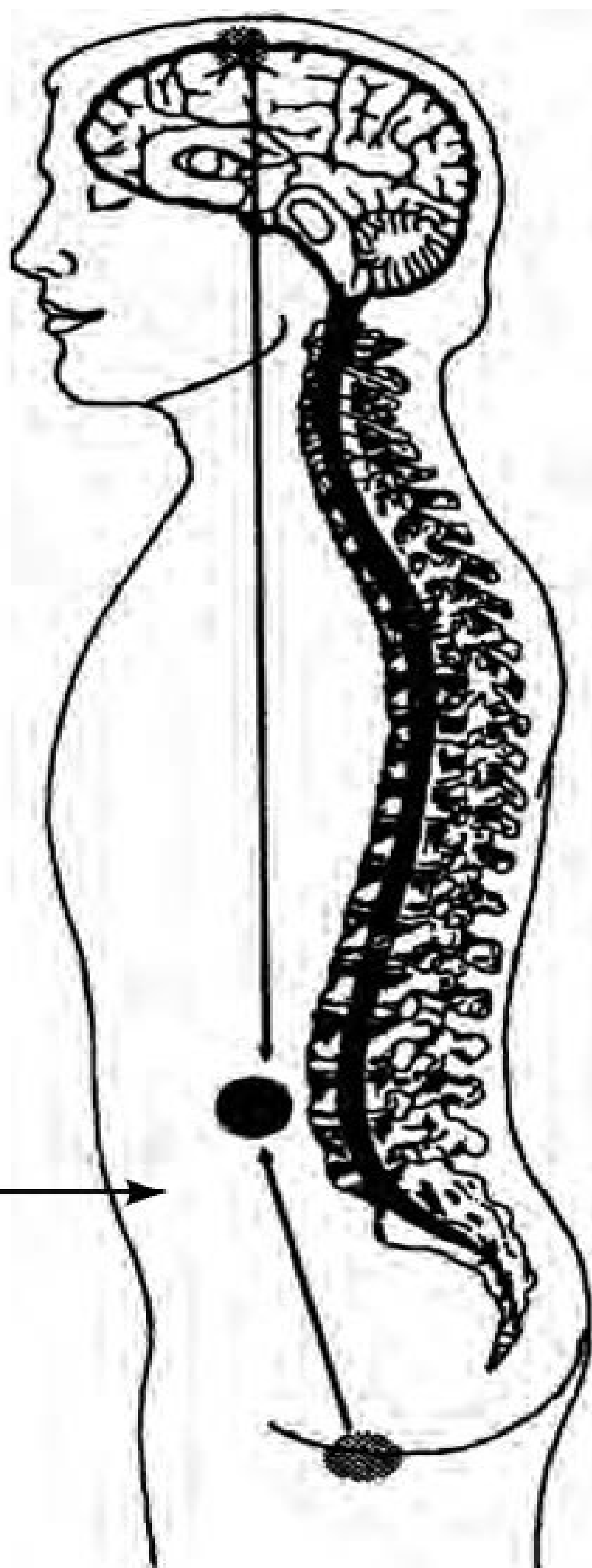
1. Contractă uşor organele sexuale, perineul, anusul şi fesele de 3-6 ori.
2. Adună esenţa sexuală în centrul sexual, în spatele osului pelvian.
3. Utilizează respiraţia fizică pentru a inspira în perineu şi în Poarta Vieţii. Observă calitatea de aici, oricare ar fi ea: răceală, inflamaţie, amorţeală sau excitare sexuală. Dilată energia sexuală şi adună-i esenţa într-o sferă de lumină la nivelul perineului. Concentrează sfera de lumină într-un punct de lumină de dimensiunile unei biluţe.
4. Vizualizează un canal mic argintiu care se extinde prin măduva spinării de la perineu până în creştetul capului. Simte qi-ul urcând de-a lungul canalului până în creştetul capului, Poarta Cerului.
5. Simte creştetul capului cald şi dilatându-se ori vizualizează o lumină în creştetul capului. Concentrează lumina sau senzaţia într-un punct.



Figura 13.7. *Ţine palmele în poală, orientate cu faţa în sus. Simte că palmele şi tălpile respiră*

6. Împarte-ţi atenţia între punctul din creştetul capului şi cel din perineu. Imaginează-ţi măduva spinării ca pe un canal argintiu lucios care uneşte cele două puncte strălucitoare.
7. Treptat, du în sus punctul din perineu şi în jos cel din creştetul capului, astfel încât să se întâlnească în *dan-tien* (fig. 13.8). Simte că energia se concentrează şi mai mult pe măsură ce punctele se apropie. Este posibil ca punctele să emită mai multă lumină.

Odată ce ai unit baza şi partea superioară, nu mai pierzi forţă vitală şi esenţă sexuală şi îţi activezi adevărata cunoaştere şi înţelepciune. Senzaţia de qi sau de excitare se va intensifica treptat şi va urca mai evident spre creier. Bucuria şi pacea vor umple treptat creierul şi tot corpul.



Forţa originară

Figura 13.8. *Du energia din perineu şi din creştetul capului în forţa originară*



Conectarea Cerului cu Pământul

1. Conştientizează cele două puncte, canalul argintiu şi centrul ombilical. Apoi conştientizează-ţi perineul. Simte că perineul şi tălpile respiră. Imaginează-ţi că acest canal argintiu se bifurcă în dreptul perineului şi se extinde până la ambele tălpi. Concentrează senzaţia sau lumina într-un punct în fiecare talpă.
2. Expiră prin tălpi şi extinde canalul argintiu în sol. Imaginează-ţi că acest canal se conectează cu un lac albastru răcoros. Simte o energie plină de blândeţe şi bunătate urcând pe canal până la tălpi şi la perineu.
3. Simte energia ridicându-se pe canalul argintiu de-a lungul coloanei vertebrale până în creştetul capului. Extinde canalul prin creştetul capului în afara corpului până la Steaua Polară şi la Carul-Mare sau concentrează-te asupra unui punct aflat la o înălţime infinită deasupra capului.
4. Simte energia coborând în creştetul capului şi în centrul ombilical. Când inspiri, trage în jos lumina aurie a sinelui superior sau lumina violetă şi roşie a forţei cereşti (a universului) şi trage în sus forţa Pământului sub forma unei lumini albastre. Du ambele forţe la ombilic. Ar putea fi de folos dacă vizualizezi energiile ca pe nişte puncte colorate.
5. Expiră prin palme şi prin tălpi în jos, prin centrul Pământului, până într-un punct luminos aflat la o distanţă infinită. Inspiră din acel punct, absorbind energia prin palme, tălpi şi ombilic. Repetă de 6-9 ori. Pe măsură ce puterea minţii creşte, repetă cu un punct luminos aflat la o distanţă infinită deasupra creştetului capului.
6. Simte că respiraţia conectează palmele, tălpile, creştetul capului şi perineul în *dan-tien* (centrul forţei originare).
7. Dirijează de-a lungul Orbitei Microcosmice energia acumulată în ombilic: în jos, până la perineu, prin picioare şi în afară, prin tălpi, pentru a te conecta cu forţa Pământului, înapoi în sus prin tălpi şi prin picioare până la perineu, de-a lungul coloanei vertebrale până în creştetul capului şi în afară, pentru a te conecta cu forţa universului, înapoi prin creştetul capului şi în jos, pe Canalul Concepţiei, până la ombilic.



Activarea punctului dintre sprâncene, centrul înţelepciunii

1. Concentrează-te asupra unei sfere sau a unui punct luminos în centrul ombilical. Inspiră şi lasă punctul să se ridice la punctul dintre sprâncene, centrul înţelepciunii. Expiră din punctul dintre sprâncene într-un punct de lumină aurie aflat la o distanţă infinită.
2. Inspiră punctul de lumină, trăgându-l prin punctul dintre sprâncene şi în jos, spre ombilic. Repetă de 9-18 ori.
3. Odihneşte-te o vreme în centrul ombilical. Conştientizează toate cele cinci pulsuri: în creştetul capului, în punctul dintre sprâncene, în inimă/palme, în perineu şi în tălpi. Simte-le inspirând şi expirând simultan.
4. Aminteşte-ţi sentimentele pozitive din copilărie: destindere, relaxare şi deschidere. Simte că pielea şi porii sunt deschişi şi respiră, absorbind qi în organe, în glande şi în măduva osoasă. Cu

cât te relaxezi, cu atât îţi vei simţi întregul corp pulsând şi respirând. Acest puls activează fluxul de qi şi circulaţia sangvină şi limfatică.

5. Când doreşti să te opreşti, colectează din nou qi la ombilic, fă o spirală de qi şi concentrează-l aici.



Utilizarea palmelor pentru absorbirea qi-ului

Mâinile şi degetele se numără printre cele mai minunate lucruri pe care le avem. Cu ajutorul mâinilor construim, creăm şi reparăm lucruri, dar putem şi să ne vindecăm pe noi înşine sau pe alţii. Atunci când palmele sunt antrenate să simtă qi-ul înăuntrul şi în afara corpului, le poţi întrebuinţa pentru a absorbi qi din natură şi din univers. Această abilitate creşte când practici folosind puterea minţii/ochiului/inimii pentru a colecta, a concentra, a transforma şi a dirija forţa vitală de-a lungul Orbitei Microcosmice şi al celei Macrocosmice. Poţi folosi palmele pentru a absorbi qi din locuri cu energii superioare concentrate, de exemplu, bisericile, templele, munţii, pădurile, peşterile, grotele şi cascadele. Când reuşeşti să absorbi şi să transformi aceste energii în scopul utilizării, nu mai ai nevoie de energie de la alte persoane.

Poţi folosi palmele pentru a testa un loc sau o ceremonie pentru a vedea dacă are putere sau qi. Foloseşte palma dreaptă pentru a face treptat o spirală de energie spre persoana care conduce ceremonia. Atrage qi-ul şi simte-i intensitatea şi calităţile.



Atragerea şi transmiterea qi-ului

1. Du palma stângă în poală. Ridică şi întinde mâna dreaptă uşor îndoită din cot şi cu palma orientată în jos.
2. Conştientizează palma şi vârfurile degetelor. Inspiră foarte lent, atrăgând qi-ul în faţa ta, în palmă şi în degete. Lasă qi-ul să urce de-a lungul braţului până la punctul dintre sprâncene şi apoi să coboare la ombilic (fig. 13.9).
3. Expiră. Împinge qi-ul din ombilic în sus, la piept, apoi afară, prin braţ, mână, palmă şi degete. Efectuează de 9-18 ori. Repetă de 9-18 ori utilizând ambele mâini (fig. 13.10). Apoi odihneşte-te şi simte în continuare că palmele respiră.

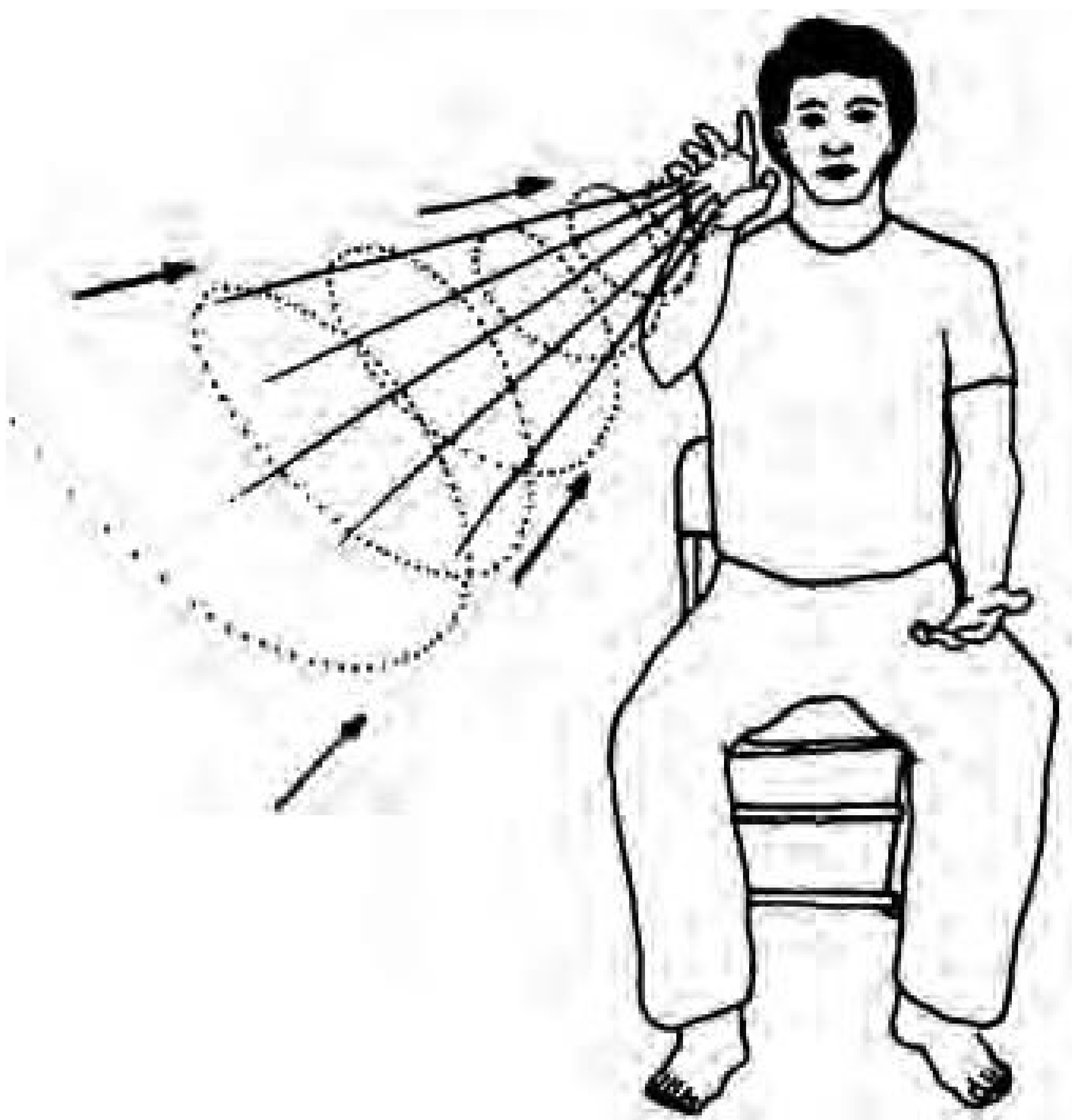


Figura 13.9. *Atrage qi-ul în palma şi în degetele mâinii drepte*

Figura 13.10. *Împinge qi-ul din ombilic în afară prin palme şi prin degete*



Testarea qi-ului

Metoda te poate ajuta să găseşti o casă, un hotel sau un loc potrivit în care să stai, arătându-ţi dacă

energia respectivă se armonizează sau intră în conflict cu energia ta. Aceeaşi metodă poate fi utilizată şi pentru obiectele pe care doreşti să le achiziţionezi.

1. Du mâna dreaptă în faţă, la nivelul pieptului. Dacă te afli într-un grup de persoane, poţi ţine mâna în apropierea zonei ombilicale.
2. Roteşte mâna în sensul acelor de ceasornic într-un cerc cu diametrul de 15-25 cm, pentru a atrage energia locului sau a obiectului respectiv în palmă şi pentru a o direcţiona spre centrul ombilical. Evaluează calitatea energiei. La un moment dat nu va mai trebui să foloseşti mâna pentru a atrage qi-ul; o vei putea face doar cu puterea minţii/ochiului (fig. 13.11).



Acumularea energiei spirituale

Maeştrii foarte avansaţi sunt în legătură cu o forţă superioară sau sursă de energie spirituală. Energia este transferată celor care îl respectă pe maestru şi sunt suficient de deschişi pentru a o primi. La începutul practicii poţi primi această forţă superioară de la instructor. Pe măsură ce practica ta se consolidează, o poţi colecta singur.

1. Du mâinile în faţă, în apropierea pieptului sau ombilicului, cu degetele uşor răsfirate. Orientează palma spre persoana care conduce meditaţia. Percepe energia spirituală. Senzaţia diferă de alte tipuri de qi, semănând cu o formă plutitoare de energie comprimată. Nu este dispersată uniform, ca energia provenită de la Soare, Lună, un munte sau un loc sfânt.
2. Fă o spirală de energie în sensul acelor de ceasornic în ambele mâini. Poţi practica doar cu o mână până când simţi qi-ul intens; apoi utilizează şi cealaltă mână (fig. 13.12).
3. Când simţi că spiritul sau qi-ul se îndreaptă spre tine, absoarbe-l în palmă, în punctul dintre sprâncene şi în creştetul capului şi stochează-l în Palatul de Cristal sau în centrul inimii.

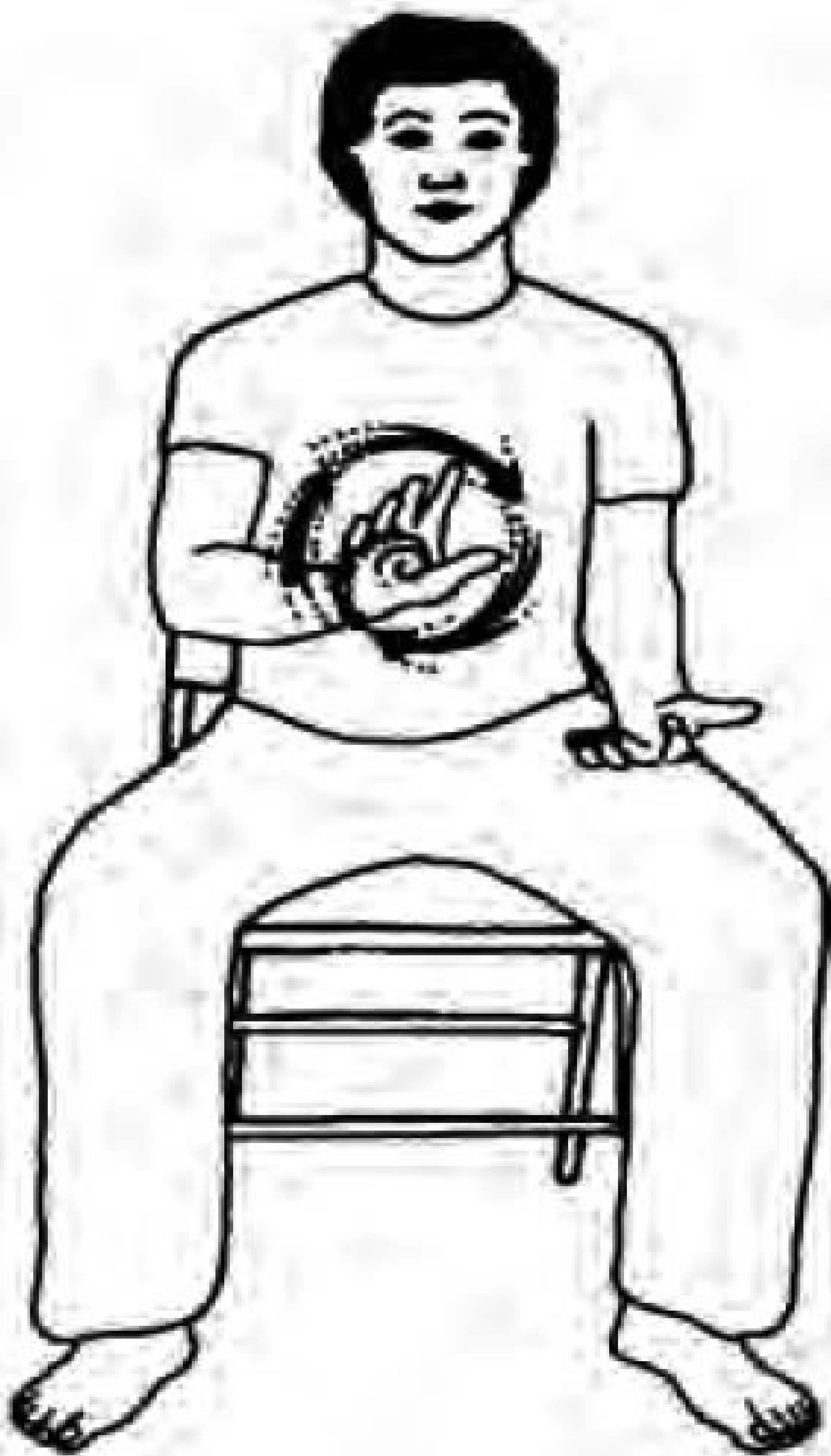


Figura 13.11. *Testează qi-ul rotind mâna în sensul acelor de ceasornic*



Figura 13.12. *Colectează energia spirituală cu ambele mâini*

Blocarea qi-ului nedorit

În viaţa de zi cu zi întâlnim energie emoţională negativă sub forma furiei, urii şi agresiunii. Pentru a respinge acest tip de energie, oamenii îşi ridică automat mâinile în dreptul pieptului. Pentru a spori eficienţa acestei reacţii, în sistemul Tao pentru Vindecare îi învăţăm pe practicanţi să folosească energia surâzătoare şi puterea minţii/ochiului/inimii pentru a respinge qi-ul nedorit. Când percepi un qi pe care nu-l vrei, încrucişează mâinile în dreptul pieptului sau al ombilicului, cu palmele orientate spre exterior (fig. 13.13). Du rapid braţele pe lângă corp pentru a bloca qi-ul nedorit. Cu puterea minţii/ochiului, trimite acest qi într-un loc îndepărtat. Nu îl orienta în direcţia unei persoane din apropiere, deoarece aceasta îl va prelua şi se va simţi agitată. Dacă există o pădure sau un grup de copaci în vecinătate, direcţionează-l acolo. Copacii transformă energia negativă în energie vindecătoare.

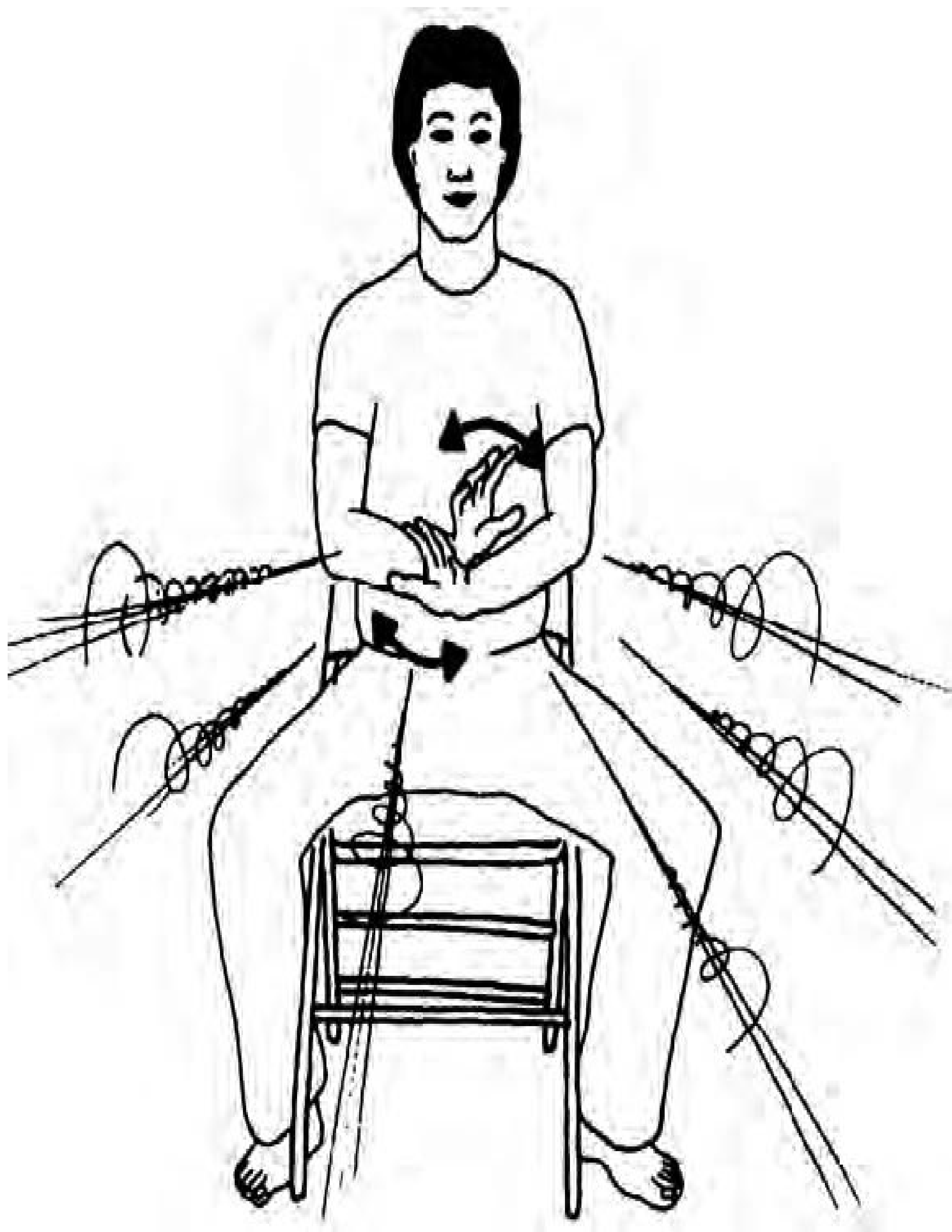


Figura 13.13. *Pentru a respinge qi-ul nedorit, încrucişează mâinile în dreptul ombilicului, cu palmele orientate spre exterior. Du rapid braţele pe lângă corp pentru a bloca energia*

Detectarea energiei altor persoane

Dacă intenţionezi să interacţionezi cu cineva şi vrei să te asiguri că energia persoanei respective este pozitivă şi potrivită cu a ta, priveşte persoana direct în ochi. Ochii sunt fereastra sentimentelor. Atrage qi-ul persoanei în cel de-al treilea ochi, în mijlocul frunţii, şi în punctul dintre sprâncene. Energia ţi se pare bună sau nu?

Pe durata acestui contact, foloseşte-ţi întregul corp ca pe un sonar pentru a simţi energia venită din partea celuilalt. Prin exerciţiu, vei putea simţi chiar şi localizarea bolilor sau a durerii în corpul celeilalte persoane. Este posibil să simţi boala în aceeaşi parte a propriului corp.

Este posibil să simţi energia perturbatoare ca pe o senzaţie de rece sau de răcoare venind dinspre abdomenul sau din spatele unei persoane. Încearcă să o direcţionezi departe de tine, ca să nu-ţi afecteze propria energie. Prin exerciţiu zilnic vei reuşi să respingi cu uşurinţă energiile bolnave.



Unitatea cu Tao
Ghid de practică zilnică

Dacă ai ajuns atât de departe cu Lumina Vindecătoare şi ai învăţat tehnicile expuse în cartea de faţă, înţelegi că sănătatea fizică şi progresul spiritual se optimizează prin rutina cotidiană. Acest capitol prezintă sfaturi simple şi practice pentru utilizarea tehnicilor de bază în viaţa de zi cu zi.

Surâsul Interior

După ce deprinzi Surâsul Interior, nu-ţi ia decât 5-10 minute să surâzi întregului corp.

Începe-ţi ziua cu Surâsul Interior

Practicarea Surâsului Interior imediat după trezire îţi va îmbunătăţi întreaga zi. Dacă îţi iubeşti tot trupul, vei fi mai iubitor faţă de ceilalţi şi mai eficient în activităţile tale.

Încearcă să păstrezi senzaţia Surâsului Interior pe tot parcursul zilei. Reaminteşte-ţi mereu să

practici Surâsul Interior. Este una dintre cele mai bune metode din lume pentru reducerea stresului.

Protejează-te cu ajutorul câmpului aurei surâzătoare

Deşi nevăzute de majoritatea oamenilor, în jurul nostru există energii subtile sau „forţe psihice” care au o influenţă puternică asupra sănătăţii şi stării noastre de bine. Energiile psihice negative provenite de la alţii pot să creeze stres sau chiar să declanşeze boli. Când o persoană are emoţii puternice faţă de tine, energiile psihice asociate cu acestea perturbă echilibrul energiilor tale, periclitându-ţi sănătatea. Aura surâzătoare, o emanaţie frumoasă a celor mai înalte frecvenţe energetice ale noastre, ne fereşte de vibraţiile negative ale celorlalţi. Practica Surâsului Interior întăreşte această aură surâzătoare.

Rămânând conştient de energia surâzătoare din punctul dintre sprâncene, din faţă, din ombilic şi îndeosebi din plexul solar, poţi crea o aureolă puternică de lumină solară şi să fortifici câmpul aurei surâzătoare din jurul corpului, care va acţiona ca un scut, ţinând la distanţă vibraţiile negative. Câmpul aurei surâzătoare te poate ajuta şi să-ţi transformi energiile negative în forţă vitală pozitivă. De exemplu, dacă te simţi furios, energia surâzătoare îţi va da capacitatea de a surâde emoţiei respective până când se transformă în bunătate. Prin exerciţiu, poţi utiliza această forţă pentru a transforma ura în iubire, tristeţea în curaj şi frica în blândeţe. După o vreme, procesul devine automat.

Cele Şase Sunete Vindecătoare

Cele mai bune momente pentru a practica cele Şase Sunete Vindecătoare

Practică cele Şase Sunete Vindecătoare seara înainte de a merge la culcare, pentru a linişti corpul, a favoriza somnul profund şi a răcori eventualele organe supraîncălzite. De asemenea, poţi folosi oricând doreşti aceste sunete pentru a perfecţiona celelalte exerciţii taoiste, cum ar fi Orbita Microcosmică şi Surâsul Interior. În scopul menţinerii sănătăţii, repetă fiecare sunet de trei ori pe zi. Odihneşte-te pentru cel puţin 1-3 respiraţii între repetiţii. Odată învăţată, practica celor Şase Sunete Vindecătoare nu durează decât 10-15 minute.

Transformă emoţiile negative

Înainte de a merge la culcare, foloseşte cele Şase Sunete Vindecătoare pentru a îndepărta eventualele emoţii negative şi a lăsa emoţiile pozitive să crească. Simte senzaţia de deschidere în timp ce-ţi

relaxezi mintea şi te conectezi la conştiinţa universală. Practica va împuţina coşmarurile, îngăduind corpului să se reîncarce prin legătura cu forţa cerească. Dacă ai probleme de orice fel, eşti stresat sau suferi de o anumită afecţiune, acesta este cel mai bun moment să îngădui conştiinţei universale să te ajute să găseşti soluţia. La trezire, surâde în interior şi caută răspunsurile ivite spontan.

Când este cazul, rosteşte sunetele de mai multe ori

Dacă ai probleme de sănătate la un anumit organ, repetă de mai multe ori sunetul organului respectiv. În fiecare anotimp, organul asociat cu acesta este mai vulnerabil, prin urmare se recomandă să repeţi de mai multe ori sunetul unui organ în anotimpul specific lui. Toamna rosteşte de mai multe ori sunetul plămânilor; iarna, sunetul rinichilor; primăvara, sunetul ficatului; vara, cel al inimii; iar în timpul verii indiene, sunetul splinei. Măreşte numărul de repetiţii cu un multiplu de 3: de exemplu, de la 3 repetiţii la 6, 9 sau chiar la 18.

Urmează ordinea naturală şi rosteşte toate sunetele

Ordinea celor Şase Sunete Vindecătoare urmează cursul natural al anotimpurilor. Începe întotdeauna cu sunetul plămânilor şi continuă cu sunetele pentru rinichi, ficat, inimă, splină şi Triplul Arzător, în această ordine.

Exersează pentru a-ţi reduce surmenajul

Dacă eşti obosit sau deprimat, la serviciu sau acasă, rosteşte cele Şase Sunete Vindecătoare pentru a elimina surmenajul sau starea proastă. Dacă nu ai timp să repeţi de trei ori fiecare sunet sau dacă este noaptea târziu şi eşti foarte obosit, rosteşte-le doar o dată pe fiecare. De asemenea, poţi efectua cele Şase Sunete Vindecătoare fără posturile mâinilor. Este întotdeauna mai bine să practici câte puţin în fiecare zi decât deloc.

Meditaţia Orbitei Microcosmice

Deschide-ţi inima dimineaţa

Tradiţia taoistă spune să-ţi deschizi inima înainte de a deschide ochii. Pentru a deschide inima,

surâde zonei inimii până o simţi că se deschide ca o floare. Simte iubire, bucurie şi fericire radiind din inimă şi răspândindu-se spre toate organele. Când te trezeşti, nu deschide ochii şi nu sări din pat imediat. În sistemul taoist credem că fiecare organ are un suflet. Când dormim, sufletele organelor noastre se odihnesc şi ele şi au nevoie de puţin timp pentru a se trezi. De asemenea, uneori în timpul somnului aceste suflete ies din corp, călătorind spre alte tărâmuri, iar la trezire au nevoie de timp pentru a se întoarce. Dacă eşti prea grăbit, poţi vătăma sufletele organelor.

Depăşeşte-ţi bioritmurile şi diagrama astrologică

În taoism credem că, atunci când îţi controlezi qi-ul (forţa vitală), îţi controlezi viaţa şi viitorul. Până ajungi la acest nivel de perfecţiune, forţe ca poziţiile stelelor (astrologie) sau urcuşurile şi coborâşurile propriului sistem energetic (bioritmuri) îţi influenţează foarte mult viaţa. Pentru a conştientiza aceste forţe şi a le învinge, verifică-ţi în fiecare dimineaţă nivelurile energetice. Dirijează energia astfel încât să coboare la perineu şi să urce pe măduva spinării în Orbita Microcosmică, apoi direcţionează-o înapoi la ombilic. Dacă o poţi dirija de-a lungul Orbitei Microcosmice repede şi fără obstacole, înseamnă că nivelurile energiei tale fizice, emoţionale şi mentale sunt bune.

În zilele în care Orbita Microcosmică se mişcă lent sau nu se mişcă deloc, energiile fizice, emoţionale şi/sau intelectuale sunt într-un ciclu inferior, iar sistemul de apărare al corpului este slab. Acest fapt poate avea legătură cu bioritmul sau cu diagrama astrologică. Oricum, este posibil să constaţi că eşti dezechilibrat şi mai predispus la accidente şi la boli. Practicând constant meditaţia Luminii Vindecătoare, în cele din urmă vei depăşi influenţele bioritmurilor şi cele astrologice.

Cel mai bun moment pentru practică este înaintea meselor

Practicarea meditaţiei Orbitei Microcosmice este benefică în orice moment al zilei. La început, când abia ai deprins meditaţia, cel mai bine este să-ţi faci obiceiul de a practica 15-20 de minute dimineaţa înainte de masă şi încă o dată seara înainte de cină. Este mai uşor să te relaxezi şi să intri într-o stare de meditaţie pe stomacul gol (dar nu când eşti foarte flămând).

Dacă la început ţi se pare greu să stai timp de 20 de minute aşezat pe scaun, poţi practica în poziţia întins, câtă vreme eşti suficient de odihnit ca să nu adormi. Dacă intervalul ţi se pare prea lung la început, exersează pentru perioade mai scurte, mărind durata pe măsură ce te obişnuieşti cu poziţia şezând şi capacitatea ta de concentrare se îmbunătăţeşte.

Caută-ţi zilnic eventualele blocaje

Dacă dirijezi qi-ul de-a lungul Orbitei Microcosmice şi simţi vreun blocaj în circuit, zăboveşte puţin mai mult pentru a te concentra asupra acestuia, până dispare. Bolile cronice debutează cu un blocaj în fluxul energetic spre organe sau spre glande pe un circuit major (meridian de acupunctură). Când

fluxul de qi spre un organ sau spre o glandă importantă este blocat, organul respectiv fie primeşte energie, sânge şi substanţe nutritive în cantităţi mai mici, fie qi-ul şi sângele stagnează, fapt ce cauzează durere.

Dacă blocajul persistă o perioadă îndelungată, treptat organul sau glanda operează la un randament tot mai mic, până când funcţia sa este afectată grav. Dar în momentul în care află un medic că organul respectiv are o problemă, acesta poate funcţiona doar la 10% din capacitatea sa. Disfuncţia poate duce chiar şi la intervenţie chirurgicală sau la îndepărtarea organului respectiv. Pentru a preveni o asemenea catastrofă pentru corpul tău, dar şi costurile mari în timp şi bani, nu trebuie decât să îţi cauţi zilnic eventualele blocaje. Ţine canalele deschise şi menţine-ţi şi întăreşte-ţi qi-ul practicând meditaţiile Luminii Vindecătoare.

Dieta, somnul, medicamentele şi suplimentele alimentare: ascultă-ţi trupul

Când îţi reciclezi şi îţi conservi qi-ul dirijându-l zilnic de-a lungul Orbitei Microcosmice, ai mai multă forţă vitală. Prin urmare, este posibil să constaţi că ai nevoie de mai puţină mâncare, mai puţine vitamine şi suplimente alimentare, de doze mai mici de medicamente şi chiar de mai puţin somn. În cazul în care consumi în continuare aceleaşi cantităţi de mâncare şi dormi la fel de mult ca înainte, poţi acumula prea multă energie. Aceasta poate produce în cap o căldură excesivă care, la rândul ei, să provoace insomnie. Este posibil să constaţi şi că, pe măsură ce corpul tău începe să se vindece singur, te supradozezi neintenţionat cu medicamente, fapt care poate cauza probleme grave. Fă-ţi timp să-ţi asculţi trupul. Te va înştiinţa de câte alimente, vitamine sau medicamente ai nevoie.

Dacă reuşeşti să-ţi păstrezi pacea, liniştea şi inima recunoscătoare în timpul meselor, stomacul va fi pregătit pentru mâncare; în consecinţă, digestia şi asimilarea se vor îmbunătăţi. (Prin practica nutriţiei bazate pe cele cinci elemente din sistemul Tao pentru Vindecare vei învăţa corespondenţa dintre alimente şi anotimpuri şi alte informaţii valoroase privitoare la digestie şi la Tao pentru nutriţie.)

Transformă emoţiile negative în energie vindecătoare şi în înţelepciune

Când practici Surâsul Interior, eliberezi energiile negative blocate în organe. În timp ce te concentrezi asupra ombilicului şi duci în zona respectivă qi-ul acumulat, energia din emoţiile negative se colectează tot aici. Prin meditaţiile Surâsului Interior şi Orbitei Microcosmice poţi rafina, intensifica şi dirija această energie prin centrele principale ale corpului, transformând energia negativă în energie vindecătoare vitală.

De exemplu, dacă eşti furios, este posibil să simţi o energie fierbinte, explozivă, de un verde şters sau un roşu spălăcit în zona ficatului. Cu puterea minţii, adună energia respectivă şi du-o într-o spirală în centrul plexului solar. Direcţionează energia negativă în jos, la ombilic, surâde-i, apoi dirijeaz-o de-a lungul Orbitei Microcosmice. În timp ce traversează centrul sacral, Poarta Vieţii, T11 şi Perna de Jad, observă cum culoarea i se schimbă într-un verde limpede, strălucitor, luminos; simte că se transformă în energie vitală utilizabilă.

Dacă îţi este frică, este posibil să simţi o energie rece şi care se contractă, de un albastru aproape negru, din rinichi în zona lombară. Cu puterea minţii, adună şi fă o spirală din această energie în Poarta Vieţii. Surâde-i, apoi dirijeaz-o de-a lungul Orbitei Microcosmice. Observă cu ochiul interior cum i se schimbă culoarea dintr-un albastru-închis într-un albastru strălucitor, limpede; simte că se transformă în energie vitală utilizabilă.

Dacă eşti trist sau deprimat, ai putea simţi o energie rece şi apăsătoare de un alb-cenuşiu care afectează rinichii şi radiază în partea de sus a spatelui. Cu puterea minţii, adună şi fă o spirală din această energie în punctul T5 (centrul opus inimii). Surâde-i şi apoi dirijeaz-o de-a lungul Orbitei Microcosmice. Observă cu ochiul interior cum îşi schimbă culoarea dintr-un alb murdar în alb strălucitor, limpede; simte că se transformă în energie vitală utilizabilă.

Fiecare organ poate produce qi negativ ce poate fi transformat în energie vitală pozitivă şi în înţelepciune. La acest nivel al meditaţiei ai putea percepe transformarea ca pe o modificare a culorii şi a senzaţiei. În etapele ulterioare, la al doilea nivel al meditaţiei Fuziunii celor Cinci Elemente, vei învăţa metode foarte precise şi avansate pentru transformarea emoţiilor negative în energie vitală pozitivă.

Respiră firesc

Conştientizarea respiraţiei fireşti face parte din practica celor Şase Sunete Vindecătoare. În cazul Surâsului Interior şi al Orbitei Microcosmice, respiraţia decurge de la sine.

Numeroase sisteme de meditaţie se bazează pe respiraţie pentru a dirija energia. Adeseori, energia curge însă mai repede decât respiraţia. Dacă laşi corpul să respire singur, energia poate circula cât de repede doreşte.

În realitate, pe parcursul practicii îţi vei stabili propria respiraţie – cea adecvată corpului tău. Aceasta se poate schimba; din când în când va deveni rapidă sau fluctuantă ori va încetini: este ceva normal în timpul meditaţiei.

Dacă respiraţia se modifică în timp ce meditezi şi nu îţi place schimbarea respectivă, spune-ţi să revii la respiraţia normală şi aşa se va întâmpla. Dacă în respiraţie survine o schimbare ce te face curios, o poţi observa pur şi simplu pentru a vedea ce se întâmplă.

Sfaturi pentru practica zilnică

Practica zilnică pentru menţinerea şi sporirea qi-ului este unul dintre cei mai importanţi factori pentru a rămâne sănătos şi a creşte spiritual. După ce începem să practicăm şi să acumulăm mai mult qi, trebuie să ştim cum să-l întrebuinţăm cu înţelepciune. Ar trebui să eviţi lucrurile care te epuizează şi îţi distrug forţa vitală, ca

tutunul, alcoolul, cafeaua, drogurile şi mâncarea nesănătoasă. Cultivarea şi conservarea zilnică a qi-ului presupune deprinderi sănătoase, cum ar fi alimentaţia corectă, exerciţiile fizice regulate şi odihna suficientă.

1. Practica zilnică este cea mai importantă parte a cultivării şi a conservării forţei vitale. Prin practica zilnică a Surâsului Interior te vei simţi vesel, plin de iubire, bun, deschis, amabil şi curajos chiar şi dimineaţa la prima oră. Extinde toate aceste sentimente şi energii bune la nivelul familiei, rudelor, vecinilor şi persoanelor din jurul tău. Aşa vei spori forţa vitală.
2. Învaţă să-ţi conservi energia sexuală, una dintre componentele majore ale forţei vitale. Învaţă să o reciclezi pentru a-ţi revitaliza creierul şi organele. Este ceva ce se învaţă în practicile Dragostei Vindecătoare.
3. Învaţă să-ţi conservi qi-ul vorbind mai puţin. Deşi frecvent ne gândim la qi ca la o energie, el este strâns legat şi de respiraţie. Prea multă vorbă îţi risipeşte qi-ul. Vorbeşte mai puţin, iar când trebuie să o faci, spune ceva constructiv, pentru a-i ajuta pe ceilalţi.
4. Conştientizează constant centrul ombilical şi forţa originară. Utilizează-ţi mintea pentru a-ţi menţine ombilicul cald. Asta va spori forţa vitală.
5. Poate că ştii deja că pacea nu se găseşte în lumea din afară, ci în interiorul tău. Protejează-ţi simţurile. Dacă priveşti tot timpul în exterior şi alergi după tot felul de lucruri, îţi vei epuiza qi-ul şi îţi va slăbi mintea. Învaţă când trebuie să renunţi la faimă, la emoţii şi la bani pentru a reţine mai multă tărie mentală şi forţă vitală spirituală.
6. Învaţă să ierţi utilizând cele Şase Sunete Vindecătoare, ca să transformi supărarea în bunătate. Astfel, conservi qi-ul ficatului. Stăruinţa în supărare arde o cantitate formidabilă de qi de care ficatul are nevoie pentru alte funcţii. Ai putea crede că iertarea înseamnă să fii amabil cu alţii, dar în realitate înseamnă să fim amabili cu noi înşine, deoarece ne ajută să ne păstrăm forţa de viaţă.
7. Consumă mai multe legume gătite la abur, fibre şi alimente cu un conţinut ridicat de apă; consumă mai puţine mâncăruri picante. Astfel, îţi conservi qi-ul sângelui.
8. Înghite-ţi conştient saliva de 50-100 de ori pe zi. Astfel, creşti nivelul de qi digestiv, lubrifiezi şi umectezi organele, previi apariţia cariilor, elimini gazele şi menţii intestinele în stare bună.
9. Nu mânca până te saturi. Mănâncă maximum două treimi din volumul stomacului; când începi să te simţi plin, opreşte-te din mâncat. Astfel, laşi loc în stomac pentru digestie şi conservi qi-ul din stomac şi din intestine.
10. Îngrijorează-te mai puţin. Îngrijorarea ajută uneori la rezolvarea problemelor, însă de obicei le agravează. Cultivă mai mult qi-ul în interior, astfel încât să ai mai puţin timp pentru îngrijorare şi mai mult qi pentru a-ţi înfrunta problemele. Aşa vei conserva qi-ul inimii şi al splinei.
11. Adoptă un stil de viaţă cumpătat. Nu exagera în nimic; fii moderat în muncă, sex, exerciţii fizice, activităţi sociale, citit şi privit la televizor. Excesul de activitate îţi epuizează rezervele de qi. Traiul moderat îţi conservă qi-ul şi îţi dă energie pentru lucrurile importante.



Ghid de rezolvare a problemelor
Sugestii utile şi remedii pentru acasă

Acest capitol furnizează răspunsuri la întrebările frecvente şi soluţii la problemele care ar putea apărea în practica meditaţiei Orbitei Microcosmice. Dacă simţi o lipsă de armonie energetică şi informaţiile din capitolul de faţă nu îţi rezolvă problema, contactează cel mai apropiat instructor de Tao pentru Vindecare autorizat. Dacă nu găseşti asemenea instructori în apropiere, contactează un acupunctor din zonă; acupunctorii sunt familiarizaţi cu tratarea problemelor energetice.

Dacă nu reuşeşti să contactezi niciuna dintre aceste surse pentru a-ţi rezolva satisfăcător problema sau a găsi un răspuns la întrebările tale, contactează Healing Tao Center din New York (info@taohealing.com).

Întrebări frecvente despre meditaţia Luminii Vindecătoare

Cum ştiu când mi s-a deschis Orbita?

Multe persoane raportează senzaţii de qi de-a lungul coloanei vertebrale, dar nu şi pe canalul frontal. Mulţi practicanţi percep senzaţii într-o zonă sau alta a coloanei, chiar dacă energia este uşor dispersată, deoarece cele cinci canale aflate de-a lungul spatelui se găsesc în apropierea coloanei

vertebrale. Totuşi, pe partea din faţă a corpului coboară şapte canale, distribuite pe toată suprafaţa pieptului. Uneori energia se dispersează, iar practicantul nu simte coborârea qi-ului până când acesta nu ajunge la ombilic.

Alţii relatează că simt energia în sacrum şi în creştetul capului, dar nimic de-a lungul coloanei vertebrale, între cele două puncte. Acest lucru se întâmplă deoarece la suprafaţa pielii de pe spate se găsesc mai puţine terminaţii nervoase şi nu suntem obişnuiţi să acordăm atenţie senzaţiilor subtile din zona respectivă. Treptat, prin practică, vei dobândi mai multă sensibilitate şi vei începe să percepi energia de-a lungul coloanei vertebrale.

Unele persoane au senzaţii intense de qi atunci când deschid pentru prima oară Orbita Microcosmică, dar slabe sau deloc după aceea. Când o albie de râu secată se inundă pe neaşteptate, contrastul dintre ariditatea albiei şi torent este dramatic; însă după umplere, creşterea sau scăderea nivelului apei cu câţiva centimetri este greu de observat. La fel se întâmplă şi în cazul Orbitei Microcosmice. Absenţa senzaţiilor nu înseamnă că qi-ul nu circulă; poate însemna doar că trebuie să practici mai mult pentru a-ţi creşte conştientizarea senzaţiilor adesea subtile de qi.

Majoritatea persoanelor experimentează senzaţii în timpul meditaţiei, de exemplu, încălzire, fierbinţeală sau furnicături în sacrum, *ming-men*, în al treilea ochi, în vârful limbii, dar şi în zone reci sau amorţite. Alţii simt o efervescenţă, ca bulele de şampanie. Este posibil să ai şocuri electrice slabe oriunde în corp; se poate ca trupul să tremure ritmic ori să tresară brusc. Mâinile, picioarele sau tot corpul s-ar putea încălzi neobişnuit de mult; de fapt, este posibil să ai senzaţii puternice de căldură în orice parte a corpului. Persoanele mai înclinate spre percepţie vizuală pot vedea o lumină în cap sau puncte luminoase de-a lungul Orbitei. Dacă ai una dintre aceste senzaţii, poţi conchide că energia circulă.

Nu simt nimic în timpul meditaţiei. Ce nu este în regulă?

La unele persoane, deschiderea canalelor Orbitei Microcosmice poate necesita mai mult timp. Durata exactă depinde de nivelul de energie al individului şi de numărul de blocaje prezente în fiecare canal. Dacă după două săptămâni nu reuşeşti să finalizezi această meditaţie, inversează fluxul energiei în fiecare centru, începând cu ultimul punct la care ai ajuns. Concentrează-te câte o săptămână asupra fiecărui centru în ordine inversă. După aceea, Orbita Microcosmică ar trebui să fie degajată şi deschisă.

Deşi majoritatea persoanelor experimentează senzaţii care arată că energia circulă, am avut câţiva cursanţi care au practicat ani la rând fără nicio senzaţie deosebită. De ce continuă să mediteze? Pentru că se simt mult mai bine după aceea! Starea sănătăţii lor s-a ameliorat.

Am avut cursanţi care mi-au spus că nu au simţit nimic, însă au constatat o diferenţă substanţială în propriul nivel energetic înainte şi după meditaţie. Au venit la curs arătând obosiţi şi preocupaţi. După meditaţie, ochii le sclipeau, pielea le strălucea, iar pe feţe li se întipărise o expresie fericită.

Orbita Microcosmică pare să circule în direcţia greşită; urcă prin partea din faţă a corpului şi coboară prin partea din spate.

Acest lucru se întâmplă uneori la început, când energia yang din partea din spate a corpului nu este suficient de puternică pentru a domina energia yin ascendentă din partea din faţă.

Nu te îngrijora. Nu există direcţii greşite. Anumite persoane, îndeosebi femeile, au o energie de apă foarte puternică pe care o dirijează pe canalul din partea din spate a corpului, utilizând-o pentru a-l curăţa. Continuă să meditezi indiferent de situaţie. După o vreme, probabil că tiparul energetic se

va schimba şi vei simţi energia urcând prin partea din spate şi coborând prin partea din faţă a corpului.

Dacă stau aşezat timp de 20 de minute, mintea mea hoinăreşte şi devin neliniştit.

Pe mulţi oameni îi tulbură faptul că mintea lor sare fără încetare de la un gând la altul şi le vine greu să se concentreze. În realitate, meditaţia Orbitei Microcosmice este foarte potrivită pentru persoanele cu această tendinţă.

Când practici Orbita Microcosmică, îţi modifici în permanenţă starea de conştiinţă. Aceste schimbări pot fi observate cu ajutorul unei electroencefalograme. Undele generate în creier în timp ce citeşti şi înţelegi această carte se numesc „beta”. Undele beta indică o stare de vigilenţă mentală şi gândire activă. Primul stadiu atins în meditaţie se numeşte „alfa”. Următorul stadiu, mai profund, se numeşte „teta”. Teta este starea pisicilor care torc şi a meditaţiei profunde.

Când efectuezi meditaţia Orbitei Microcosmice, iniţial eşti în beta, atunci când îţi spui ce urmează să exersezi: „Voi exersa Surâsul Interior”. Când începi efectiv practica, intri probabil în faza alfa. După un interval de timp în care surâzi timusului şi inimii, de exemplu, îţi spui: „Acum voi surâde plămânilor”. În acel moment revii la beta. Când îţi îndrepţi atenţia spre plămâni şi reiei meditaţia, cobori cel puţin în stadiul alfa. Aşadar, pe parcursul meditaţiei poţi trece uşor de la beta la alfa, la teta, posibil înapoi în beta şi apoi mai rapid la alfa şi din nou la teta.

Cursanţii mei cu mintea împrăştiată au întâmpinat dificultăţi serioase când au încercat alte metode ce implică controlul respiraţiei sau golirea minţii. Însă aceste schimbări ale stării de conştiinţă şi concentrarea atenţiei asupra diferitelor puncte de-a lungul Orbitei Microcosmice satisfac mintea împrăştiată.

Dacă te concentrezi asupra ombilicului şi după câteva minute mintea rătăceşte sau devine neliniştită, spune-i minţii să se concentreze asupra Palatului Spermal sau Ovarian, asupra punctului *ming-men* sau asupra oricărui centru doreşti. După o vreme, vei vedea că reuşeşti să te concentrezi într-un punct pentru intervale mai lungi. Tehnica spiralării îţi animă atenţia şi energia într-un anumit punct. De asemenea, ar putea fi util dacă numeri până la 9 şi înapoi.

Dacă îţi simţi corpul fără astâmpăr sau spatele amorţit, ajustează-ţi calm postura, aplecându-te uşor sau întinzându-te fără să-ţi tulburi meditaţia.

Uneori în timpul meditaţiei parcă mi se opreşte respiraţia. Ar trebui să mă îngrijorez?

Cele Şase Sunete Vindecătoare folosesc conştientizarea respiraţiei ca parte a metodei. Când practici Surâsul Interior sau Orbita Microcosmică, respiraţia este firească.

Multe sisteme de meditaţie se bazează pe respiraţie pentru a dirija energia. Totuşi, energia circulă deseori mult mai repede decât respiraţia. Dacă laşi corpul să respire singur, energia poate circula oricât de repede doreşte.

În realitate, în timpul practicii vei respira într-un mod adecvat corpului tău. Respiraţia s-ar putea modifica; uneori va deveni rapidă sau instabilă, ori va încetini: este ceva normal în timpul meditaţiei.

Dacă ritmul respiraţiei se modifică pe parcursul meditaţiei şi schimbarea respectivă nu-ţi place, spune-ţi să revii la respiraţia normală şi aşa se va întâmpla. Dacă în respiraţie survine o schimbare care te face curios, observ-o pur şi simplu pentru a vedea ce se întâmplă.

Am consultat un psihoterapeut şi urmez un tratament medicamentos. Practica Orbitei Microcosmice este sigură pentru mine?

Ori de câte ori te afli sub supravegherea unui medic, a unui psihoterapeut sau a altui practician pentru orice fel de problemă mentală sau emoţională cronică, este bine să-l consulţi mai întâi pentru a vedea dacă meditaţia ţi-ar putea afecta starea negativ. Chiar dacă practicianul îţi dă undă verde, ar trebui să-l înştiinţezi pe instructorul de meditaţie înainte de începerea antrenamentului.

Situaţii în care meditaţia ar putea fi inadecvată: Dacă treci printr-o perioadă extrem de instabilă emoţional sau mental ori dacă suferi de o formă acută de schizofrenie, de orice problemă mentală sau emoţională gravă, nu ar trebui să practici Orbita Microcosmică. Practica ar putea aduce mai mult qi în zonele perturbate, agravându-le starea în loc să le ajute. Limitează-te la Surâsul Interior şi la cele Şase Sunete Vindecătoare. Dacă cele Şase Sunete Vindecătoare eliberează mai multă energie emoţională decât poţi digera, opreşte-te imediat. Mai târziu, când te vei simţi mai stabil şi capabil să te ocupi de traumele blocate în corp, vei putea relua practica.

Situaţii în care meditaţia poate fi benefică pentru problemele psihologice: Meditaţia Orbitei Microcosmice poate fi utilă în tratarea multor afecţiuni şi probleme psihologice. Practica te ajută să încetineşti ritmul şi să devii mai calm, mai relaxat şi mai concentrat. Datorită efectelor liniştitoare, este deosebit de utilă în cazul stresului şi emoţiilor negative generate de stresul prelungit, de tensiunea nervoasă şi de iritabilitate.

Orbita Microcosmică este tratamentul recomandat pentru psihoza *kundalini*, în care prea multă energie urcă în cap şi se blochează acolo. La centrul Healing Tao am avut câteva cazuri de persoane internate anterior în spitale de psihiatrie din cauza neînţelegerii şi diagnosticării greşite a acestui fenomen. S-au însănătoşit complet numai prin practicarea Orbitei Microcosmice. În alte cazuri, anumite persoane care au învăţat Orbita Microcosmică au reuşit să renunţe la medicamente psihotrope puternice fără complicaţii ulterioare. Vom reveni asupra sindromului *kundalini* în acest capitol.

Orbita Microcosmică, cele Şase Sunete Vindecătoare şi Surâsul Interior sunt deosebit de utile şi în tratarea stimei de sine scăzute, a nivelurilor reduse de energie, a sindromului oboselii cronice, a timidităţii şi a problemelor emoţionale cauzate de energia blocată în organe.

Uneori organele mele sexuale se excită în timpul practicii. Este un lucru bun, rău sau nu contează?

Excitaţia sexuală este un semn sănătos că ai o cantitate mare de energie sexuală. Mai este şi un indiciu că Orbita Microcosmică este deschisă (cel puţin în centrul sexual) şi că qi-ul circulă viguros.

Totuşi, dacă nu ai deprins încă metodele taoiste pentru redirecţionarea energiei sexuale, excitaţia în timpul meditaţiei te poate distrage foarte mult. Învăţând respiraţia testiculară/ovariană şi exerciţiul Blocajul Puterii (predate în cadrul Dragostei Vindecătoare la cursurile practice de taoism), vei reuşi cu uşurinţă să ridici energia sexuală din organele sexuale la sacrum şi în sus, de-a lungul coloanei vertebrale, prin Canalul Conducător, până la creier. Astfel, conservi şi reciclezi energia sexuală pierdută de obicei prin ejaculare sau prin menstruaţie. Dirijând energia sexuală, sau *jing-qi*, de-a lungul Orbitei Microcosmice, o poţi transforma în energie vitală pentru a hrăni întregul corp.

Dacă nu ai învăţat încă aceste tehnici, poţi să respiri de câteva ori prin tehnica inspiraţiilor scurte şi să ridici perineul, anusul şi partea din spatele anusului, trăgând energia sexuală de la organele genitale în jurul sacrumului. Apoi utilizează mintea, ochii, spiralarea şi respiraţia cu inspiraţii scurte pentru a dirija energia de-a lungul Orbitei Microcosmice şi înapoi la ombilic.

Odată ce îndepărtezi energia de organele genitale, excitaţia va dispărea singură şi nu ar trebui să te mai distragă. Dacă revine, repetă procesul ridicării energiei sexuale de-a lungul coloanei vertebrale.

Ar trebui să devin celibatar pentru a obţine rezultate optime prin practicarea Orbitei Microcosmice?

Multe religii recunosc că energia sexuală este importantă pentru activitatea spirituală şi, în consecinţă, le impun celibatul practicanţilor dedicaţi. În taoism, celibatul nu este esenţial, dar conservarea energiei sexuale este vitală. Din acest motiv, adesea predăm metodele taoiste de conservare a energiei sexuale – Dragostea Vindecătoare prin Tao – în acelaşi seminar cu Orbita Microcosmică.

Chiar şi aşa, este nevoie de timp pentru a stăpâni tehnicile de conservare a energiei sexuale. Încearcă să te abţii de la orgasm cel puţin în primele o sută de zile de practică, până deprinzi Orbita Microcosmică. Acest aspect este mai important în cazul bărbaţilor decât al femeilor, deoarece bărbaţii pierd prin orgasm (cu ejaculare) mai multă energie decât femeile. Totuşi, cele o sută de zile de abstinenţă sunt o recomandare, şi nu o condiţie. Taoismul îndeamnă la moderaţie. Este important să menţinem armonia şi echilibrul în viaţă. Schimbările stilului de viaţă ar trebui să fie fireşti; dacă abstinenţa este prea stresantă pentru tine sau pentru partener, respectă-ţi necesităţile şi pe cele ale partenerului. Admite simplu că, deşi este posibil ca acumularea energiei să dureze mai mult timp dacă întreţineţi raporturi sexuale până la orgasm, vei păstra totuşi echilibrul în alte sfere ale vieţii.

Sunt în siguranţă dacă practic Orbita Microcosmică în timpul menstruaţiei?

Menstruaţia este ceva extrem de personal; constituţia fiecărei femei este unică şi de aceea e dificil să facem afirmaţii universale. În general, dacă nu ai probleme cu ciclul menstrual, este în regulă să exersezi pe durata lui. De fapt, multe femei afirmă că practica Orbitei Microcosmice le reduce sau le atenuează anumite probleme menstruale ca sindromul premenstrual, crampele, lipsa menstruaţiei, fluxul menstrual scăzut şi durerea.

Totuşi, dacă sângerarea menstruală este abundentă, aducerea unui qi suplimentar în zona uterului ar putea intensifica fluxul. Dacă ai un flux excesiv, observă efectul meditaţiei. Dacă meditaţia pare să agraveze problema, întrerupe Orbita Microcosmică pe durata ciclului menstrual şi pune accent pe Surâsul Interior şi pe cele Şase Sunete Vindecătoare.

Încălzirea Cuptorului generează căldură în abdomenul inferior. Dacă sângerarea abundentă este cauzată de căldura excesivă din sânge, Încălzirea Cuptorului ar putea agrava fluxul excesiv. Pe de altă parte, în medicina chineză numeroase probleme legate de durerile şi de crampele menstruale sunt diagnosticate ca fiind provocate de „răceala internă”. În asemenea cazuri, Încălzirea Cuptorului ar putea fi utilă.

Femeile care practică şi Tao pentru Vindecare, şi qi gong-ul Armurii de Fier nu ar trebui să efectueze comprimarea pe durata menstruaţiilor, însă pot beneficia de alte elemente ale practicii: poziţiile în picioare, menţinerea posturilor, circularea energiei fără comprimare şi respiraţia oaselor.

Multe femei care practică Tao pentru Vindecare mai raportează că li s-au ameliorat substanţial şi starea generală de sănătate şi ciclul menstrual datorită respiraţiei ovariene, o practică mai avansată care dirijează energia sexuală neexcitată de-a lungul Orbitei Microcosmice. Respiraţia ovariană este descrisă în volumul *Healing Love Through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy*.

Corpul meu începe să tremure şi să vibreze când meditez. Alteori am spasme involuntare bruşte şi puternice. Ce se întâmplă?

Există câteva explicaţii pentru tremurul, spasmele şi vibraţiile involuntare din timpul meditaţiei şi al practicii qi gong. O zicală chineză spune: „Qi-ul se mişcă şi corpul îl urmează”. Când qi-ul curge abundent şi brusc în zone anterior blocate, uneori mişcă spontan corpul, provocându-i spasme practicantului.

Câteodată poziţia de meditaţie poate fi uşor deviată, blocând un canal energetic. În acest caz, uneori corpul se mişcă spontan şi involuntar pentru a deschide canalul şi a permite qi-ului să pătrundă în el. În asemenea situaţii, corpul îşi arată propria înţelepciune, evitând controlul minţii conştiente.

În alte cazuri, corpul începe să se mişte ritmic pentru a stimula „pomparea” qi-ului. Când practică Orbita Microcosmică, multe persoane se leagănă spontan înainte şi înapoi în armonie cu fluxul ascendent pe Canalul Conducător şi cu cel descendent pe Canalul Concepţiei. Acest tip de legănare este obişnuit şi printre credincioşii evrei, care îl numesc *daven.* Este frecventă şi la membrii unei grupări religioase creştine care şi-a luat numele de la această practică: shakerii*.

Un alt motiv este că am început să absorbim qi din Cer, Pământ şi sinele superior, iar canalele noastre se lărgesc pentru a absorbi alte fluxuri de qi. Această situaţie seamănă cu ceea ce se întâmplă atunci când creştem brusc presiunea apei dintr-un furtun: furtunul sare şi se mişcă singur.

Tremurul este benefic. De fapt, formele speciale de qi gong îl încurajează; una dintre ele este numită qi gong-ul Mişcării Spontane. Tremurul eliberează tensiunea nervoasă şi ajută qi-ul să pătrundă profund în corp.

Dacă tremurul devine prea violent sau prea puternic, îl poţi opri ordonându-i mental să înceteze.

Când qi-ul umple organele, pot apărea tremurături specifice:

Inima guvernează vasele de sânge. Când inima se umple cu qi, uneori corpul sare în sus şi în jos ca o maimuţă jucăuşă.

Ficatul guvernează tendoanele. Când ficatul se umple de qi, în picioare şi în degetele mari de la picioare pot apărea crampe, căci qi-ul înoată voios ca un peşte în oceanul extazului divin.

Splina guvernează muşchii şi carnea. Când splina se umple de qi, muşchii ar putea tresări asemenea unei păsări ce sare de pe o ramură pe alta, iar locul unde se odihneşte qi-ul poate da senzaţia de foc.

Plămânii guvernează pielea. Când plămânii se umplu de qi, este posibil să apară senzaţii de gâdilături, mâncărime şi căldură în tot corpul, ca şi cum nişte furnici ar umbla pe tine, în special pe faţă. Este un indiciu că qi-ul plămânilor circulă.

Rinichii guvernează oasele. Când rinichii se umplu de qi, ai putea auzi sunetul oaselor în mişcare. De asemenea, te-ai putea excita sexual atunci când qi-ul urcă de-a lungul coloanei vertebrale.

Voi obţine rezultate mai bune prin practică dacă devin vegetarian sau este benefic să consum carne?

La începutul practicii meditaţiei Orbitei Microcosmice cel mai bine este să te purifici. Este util să reduci cantitatea de carne roşie, de peşte şi de pui consumată şi să măreşti cantitatea de fibre din regimul alimentar, pentru a curăţa tractul digestiv. Dacă nu eşti complet vegetarian, este recomandabil ca în primele o sută de zile de practică să adopţi o dietă compusă din aproximativ 80% legume gătite

la aburi şi cereale, 10-15% peşte şi doar 5% carne roşie şi de pui.

Dacă practici mult, metabolismul şi circulaţia sangvină se vor ameliora, ca şi circulaţia qi-ului. Căldura este un produs secundar obişnuit al acestei intensificări. Dacă simţi prea multă căldură, este important să consumi mai puţine alimente care încălzesc, cum sunt carnea şi cerealele, şi mai multe alimente ce răcoresc şi purifică, de exemplu, legume şi fructe bogate în apă şi o cantitate moderată de suc de fructe (dar nu prea mult; sucul de fructe poate fi excesiv de răcoritor) pentru a te feri de supraîncălzire.

Dacă nu simţi un exces de căldură şi faci multe exerciţii tai chi sau practici qi gong fizic împreună cu meditaţia intensivă, poate fi util să consumi alimente mai consistente, precum carnea roşie şi de pui. În mod tradiţional, chinezii au păreri împărţite faţă de carne ca aliment consistent. Totuşi, alimente consistente se găsesc din belşug şi într-o dietă vegetariană atent alcătuită; de-a lungul mileniilor, numeroşi taoişti au practicat cu succes, deşi erau vegetarieni. În ultimii ani, mulţi atleţi olimpici au adoptat un regim exclusiv vegetarian pe durata antrenamentelor.

Conform studiilor moderne, consumul excesiv de carne poate fi un factor major în creşterea riscului de afecţiuni cardiace şi de cancer. Consumatorii de carne prezintă un risc de atac de cord cu 300% mai mare decât vegetarienii. Taoiştii preocupaţi de echilibrul naturii admit că producţia de carne este un factor major în distrugerea pădurilor tropicale. Calea taoistă este calea moderaţiei. Fii conştient de implicaţiile stilului tău de viaţă şi foloseşte-ţi buna judecată pentru a-ţi cumpăni necesităţile.

Cu toate acestea, nu este recomandat să treci brusc la o dietă vegetariană strictă fără să te informezi mai întâi în privinţa ei, deoarece o asemenea schimbare poate crea dezechilibre care-ţi vor aduce şi mai multe probleme.

Am auzit că meditaţiile care lucrează cu energia sunt periculoase. Meditaţia Orbitei Microcosmice este sigură?

Principalul efect secundar negativ al meditaţiilor care lucrează cu energia este că prea multă energie se blochează în locuri nepotrivite. De obicei, aceasta se blochează în cap şi în inimă.

În sistemul Tao pentru Vindecare predăm Orbita Microcosmică într-un mod sigur şi sistematic. Deoarece punem accent atât pe fluxul energetic ascendent, cât şi pe cel descendent, apar mai puţine probleme decât în alte sisteme. De asemenea, predăm măsuri adecvate de protecţie pentru prevenirea dificultăţilor. Dacă urmezi stadiile aşa cum le-am schiţat, ar trebui să ai numai experienţe pozitive cu Orbita Microcosmică.

În ghidul de faţă rezumăm cele mai frecvente probleme. Dacă prezinţi simptome adverse posibil legate de practică, foloseşte-ţi discernământul şi aplică imediat remediul adecvat.

Practica meditaţiei este ca un medicament. Utilizată conform instrucţiunilor, poate vindeca, însă dacă eşti neatent şi nu o tratezi cu respect, vei suferi efecte secundare negative. Practicile energetice sunt puternice – ca focul. Focul îţi încălzeşte casa, îţi dă lumină, găteşte mâncarea şi pune maşinării în mişcare; îţi poate aduce multe avantaje. Dar trebuie să tratezi focul cu respect. Dacă eşti neatent, îţi poate distruge casa, te poate frige sau ucide.

Nu fi nesăbuit în practica meditaţiei. Respectă sistemul, respectă-ţi instructorul şi măsurile de protecţie descrise în cartea de faţă.

Uneori mă simt foarte obosit după meditaţie. De ce?

În unele cazuri, dacă energia a fost blocată pentru o vreme şi canalul respectiv se deschide brusc,

energia se năpusteşte în zona blocată anterior. Când energia curge în zona unde trebuie să ajungă, poţi avea senzaţia că un abur a ieşit din locul unde se găsea anterior sau că s-a eliberat o presiune.

Dacă te simţi obosit, odihneşte-te. Lasă-ţi corpul să se vindece. Ai facilitat deja procesul deschizând uşa prin care curge energia. Vindecarea şi restaurarea echilibrului în corp necesită multă energie; în consecinţă, este firesc să te simţi obosit. Surmenajul dispare de obicei în câteva săptămâni.

Practic cu regularitate meditaţia de câteva luni, dar simt emoţii puternice ca furia, tristeţea şi frica. Credeam că meditaţiile ar trebui să mă liniştească!

Traumele emoţionale creează frecvent blocaje energetice sau zone de tensiune cronică în corp. Aceste tensiuni sunt un fel de „armură psihologică" pentru a ne proteja de situaţiile ameninţătoare pe care nu le putem procesa în momentul respectiv. Deseori întreţinem aceste tensiuni ani de zile, într-un mod de care poate nici nu suntem conştienţi.

Când practicăm Orbita Microcosmică, începem să eliminăm toate blocajele energetice din corp. Dirijarea energiei prin zonele tensionate este o încercare conştientă de a le relaxa şi de a le readuce la viaţă. În asemenea momente, experimentăm frecvent emoţiile traumei originare. O parte din noi se poate simţi înspăimântată, vulnerabilă, aproape goală, ca şi cum meditaţia ne-ar smulge armura de protecţie.

Dacă vrei să te eliberezi cu adevărat şi să nu mai fii sclavul vechilor reacţii ale subconştientului, trebuie să-ţi procesezi zilnic emoţiile şi să laşi deoparte vechile supărări, temeri şi dureri. Cu toate acestea, este important să-ţi respecţi punctele forte şi cele slabe din punct de vedere emoţional când te ocupi de traumele vechi, reprimate. Numeroase victime ale abuzului fizic şi sexual blochează complet amintirile acestor incidente din mintea conştientă, reamintindu-şi-le doar după mulţi ani, când ceva le declanşează. Înfruntarea acestui tip de traumă poate fi dificilă şi dureroasă, de aceea trebuie să progresezi în ritmul tău.

Pe măsură ce practica meditaţiei deblochează vechi probleme emoţionale, le aduce la suprafaţă şi demarează procesul de vindecare şi de eliberare, multor persoane li se pare util să apeleze la o formă de consiliere sau de terapie pentru a susţine recuperarea. Alţii constată că sunt capabili să facă faţă eliberării doar prin meditaţie. Un consilier bun poate fi de mare ajutor în accelerarea procesului vindecării emoţionale. Trebuie să-ţi respecţi necesităţile.

Cât timp ar trebui să practic meditaţia Orbitei Microcosmice înainte de a trece la nivelurile superioare?

Aceasta este o problemă foarte personală şi ţine nu atât de timp, cât de realizare. Unele persoane sunt gata să treacă mai departe aproape imediat, în timp ce altele practică luni sau ani de zile înainte de a putea trece la stadiul următor. În general, odată ce stăpâneşti în ansamblu instrucţiunile Orbitei Microcosmice şi ai petrecut o perioadă de timp practicând, poţi continua cu tehnici ca respiraţia testiculară sau ovariană, exerciţiul Blocajului Puterii şi meditaţiile din ciclul Fuziunea celor Cinci Elemente. Aceste practici sunt variaţii avansate ale Orbitei Microcosmice; principala deosebire dintre ele este că dirijează forme diferite de qi de-a lungul Orbitei.

De altfel, chiar şi cursanţii care nu simt qi-ul mişcându-se de-a lungul Orbitei Microcosmice sau că au deschis circuitele ar trebui să treacă mai departe. La numeroase persoane, senzaţia energiei sexuale (*jing-qi*) deplasându-se în circuit este mult mai vie şi mai pronunţată, cum este de altfel şi senzaţia perlei formate în practica Fuziunii. De aceea, practicile mai avansate i-ar putea ajuta pe

aceşti practicanţi să deschidă Orbita Microcosmică.

Orientarea conştientizării spre interior scoate în evidenţă problemele de sănătate

Meditaţiile taoiste îţi readuc atenţia asupra ta. Legătura dintre minte şi corp devine mai puternică şi înveţi să prevezi ameninţările la adresa sănătăţii. Unele persoane învinuiesc în mod eronat meditaţiile pentru problemele descoperite de scurt timp. Ar fi înţelept să recunoaştem că în majoritatea cazurilor tulburările interne îşi au rădăcinile în experienţa trecută, şi nu în practicile prin care le conştientizăm. Adevărul este că meditaţiile nu fac decât să scoată la lumină problemele respective.

Cu toate acestea, când începem să dirijăm energia, ne confruntăm uneori cu congestii. Situaţia seamănă cu un baraj rutier: nu este o problemă până când nu încerci să-l treci cu maşina! Subcapitolul următor descrie simptomele comune asociate congestiei în anumite organe. Dacă observi oricare dintre aceste simptome, încearcă remediile simple sugerate. Aceste remedii sunt menite să rezolve şi problema subiacentă, nu doar simptomele.

Remedii simple pentru congestia organelor

Congestia ficatului

Simptomele congestiei ficatului includ dureri de cap provocate de căldura persistentă în ficat, predispoziţia la enervare, constipaţie cauzată de căldura ficatului şi ochi dureroşi. Ficatul este congestionat, iar meridianele Lemnului sunt blocate, cauzând durere.

Un remediu sunt pilulele chinezeşti din plante numite Niu Huang Chieh Du Pien (8 pilule într-un flacon). Doza medie este de 2-4 pilule în prima seară şi câte două în următoarele seri. După terminarea unui flacon, aşteaptă efectele. Sunt posibile reducerea furiei şi căldurii şi calmarea altor emoţii. Această pilulă poate provoca diaree, motiv pentru care evită administrarea ei înaintea unei călătorii lungi. (Produsul este disponibil şi sub formă de capsule, în flacoane a 20 de bucăţi, suficient pentru trei tratamente.)

Evită: alimentele uleioase, grase sau prăjite; untul şi brânza cu multă smântână; alcoolul; mâncărurile fierbinţi şi picante. Nu mânca mai mult decât este necesar.

Printre alimentele benefice se numără verdeţurile şi algele marine de culoare închisă, gătite puţin.

Rosteşte sunetul ficatului de 9 ori. Repetă de câte ori este necesar.

Congestia splinei/stomacului/pancreasului

Simptomele congestiei splinei/stomacului/pancreasului includ indigestia cauzată de căldura din stomac şi din intestine, senzaţia de preaplin sau de balonare după masă, bucăţi de alimente în scaun, disconfort abdominal şi neplăcere la atingerea abdomenului.

Un remediu este preparatul chinezesc din plante numit Huang Lien Shan Chin Pien, în flacoane a câte 8 pilule. Doza normală este 2-4 pilule în prima seară şi câte două în următoarele seri, după care se aşteaptă rezultatele. Căldura şi emoţiile se pot reduce. Ai putea avea diaree, de aceea nu lua pilulele înaintea unei călătorii lungi.

Evită: mâncărurile prăjite şi alimentele bogate în unt sau smântână; alimentele crude sau reci; zahărul, carnea şi ouăle.

Printre alimentele benefice se numără supele slabe; cerealele moi, de exemplu, crema de orez; băuturile din *Pueraria* sau amidonul din rădăcină de *Maranta*.

Rosteşte sunetul splinei de 9 ori. Repetă până te simţi mai bine.

Congestia plămânilor

Simptomele congestiei plămânilor includ gâtul uscat sau inflamat, abcesele dentare sau nazale, durerea de dinţi, urina gălbuie sau roşiatică, constipaţia cauzată de căldură şi depresia. Acestea îşi au originea în condiţiile interne generate de căldura persistentă în plămâni şi nu trebuie confundate cu simptomele similare ale gripei.

Un remediu este preparatul chinezesc din plante numit Ching Fei Yi Hua Pien, disponibil în flacoane a câte 8 pilule. Doza normală este de 2-4 pilule în prima seară şi câte două în următoarele seri, după care se aşteaptă efectele. Căldura şi emoţiile se pot reduce. Evită administrarea pilulelor înaintea unei călătorii lungi.

Printre alimentele benefice se numără ceaiurile relaxante şi perele fierte.

Loveşte uşor cu palma toată zona pieptului.

Rosteşte sunetul plămânilor de 9 ori. Repetă de câte ori este necesar.

Dizarmonia întregului sistem

Simptomele includ senzaţia de epuizare cauzată de perturbarea subită a armoniei în sistemul energetic într-un anumit moment.

Remedii: Du imediat capul între genunchi sau întinde-ţi picioarele puţin mai sus decât corpul. Presează următoarele puncte: Intestinul Gros 4 (la baza legăturii în formă de V dintre degetul mare şi arătător) şi Stomac 36 (pe gamba inferioară).

Dacă masezi punctele pe o altă persoană şi aceasta îşi pierde cunoştinţa, apasă punctul Canalul Conducător 26, Renzhong, situat între nas şi buza superioară. Înveleşte persoana cu o pătură şi dă-i ceai cald.

Semne ale detoxifierii

Când beneficiile aduse sănătăţii de Surâsul Interior, cele Şase Sunete Vindecătoare şi Orbita Microcosmică încep să se manifeste, vei constata că procesul include şi detoxifierea. De exemplu, în timp ce rosteşti cele Şase Sunete Vindecătoare ai putea să eructezi, să caşti sau să flatulezi. Aceasta este o formă imediată de detoxifiere şi un semn bun că practica funcţionează.

Din când în când este posibil să prezinţi alte semne de detoxifiere. Cele mai obişnuite sunt enumerate mai jos.

Diareea

Poţi deosebi diareea provocată de detoxifiere de cea cauzată de boală. În primul rând, probabil că episodul de diaree va surveni concomitent cu un scaun obişnuit. Nu va fi însoţit de semnele cunoscute ale diareii patologice: durere intestinală, febră, slăbiciune, transpiraţie rece şi aşa mai departe. De fapt, la încetarea diareii te-ai putea simţi mai plin de energie. Unii dintre cursanţi îmi spun că au diaree în timpul unui peristaltism normal trei zile la rând, după care aceasta încetează. Ori revine periodic când ajung la noi niveluri de practică.

Somnul prelungit

După ce începi practica este posibil să dormi mult. Aceasta este o altă modalitate prin care corpul face faţă detoxifierii. De asemenea, la început este posibil ca energia să remedieze multe în corp, fapt pentru care te-ai putea simţi obosit după meditaţie. Câtă vreme acest maraton al somnului (10-15 ore) nu durează mai mult de câteva zile, nu ai motive de îngrijorare.

Recidivarea unor afecţiuni mai vechi

Unul dintre semnele mai deranjante ale detoxifierii este recidivarea unei boli mai vechi. Recidiva poate să apară în cazul oricărui tip de afecţiune, dar pare mai frecventă în situaţia bolilor de piele şi pulmonare, îndeosebi al celor tratate cu medicamente pentru suprimarea simptomelor. Este ca şi cum ai încerca să ţii nişte mingi de ping-pong sub apă. Când nu le mai apeşi, ţâşnesc la suprafaţă.

Pentru mulţi dintre cursanţii mei, aceste recidive constituie modalitatea prin care bolile mai vechi ies complet din corp, dar starea de rău sau erupţiile cutanate nu sunt plăcute sau uşor de suportat. Singura mea încurajare este că de multe ori această situaţie echivalează cu sfârşitul vechii afecţiuni. Dacă afecţiunea nu este foarte supărătoare, încearcă plantele medicinale şi alimentaţia recomandate în subcapitolul anterior. Bineînţeles, când problema pare gravă sau durează prea mult, ar trebui să consulţi un medic.

Dacă reuşeşti fizic, nu întrerupe meditaţia când te simţi rău. Vindecarea va continua să se accelereze câtă vreme meditezi 20 de minute zilnic.

Cei care au suferit fracturi osoase sau intervenţii chirurgicale ar putea simţi durere când energia circulă prin zonele afectate. Legăturile energetice se restabilesc pentru prima oară după leziunea sau operaţia respectivă. Frecvent durerea este efemeră – intensă, dar de scurtă durată. Apoi dispare şi nu recidivează.

Circulaţia energiei previne blocajele şi menţine siguranţa

Urmează tiparele naturale ale yin-ului şi yang-ului

Medicina chineză îşi are rădăcinile în taoism; pune accentul pe dezvoltarea şi pe menţinerea armoniei lăuntrice şi a tăriei pentru a-ţi ajuta corpul să se vindece singur. Toate meditaţiile, exerciţiile şi artele marţiale din sistemul Tao pentru Vindecare se bazează pe aceleaşi concepte. Sunt delicate şi sigure, deoarece dirijează qi-ul care întăreşte corpul reciclând energiile stagnante sau negative. Taoiştii cred în legea yin şi yang: energia din natură se mişcă într-un mod adecvat şi echilibrat. Soarele răsare şi prin urmare trebuie să apună. Luna creşte, apoi descreşte. Dacă Pământul ar rămâne nemişcat pentru câteva zile, o jumătate a planetei ar arde complet şi o jumătate ar îngheţa. Dacă Luna ar rămâne nemişcată, efectul forţei gravitaţionale ar perturba echilibrul oceanelor. Iată de ce echilibrarea energiilor yin şi yang este atât de importantă.

În microcosmosul corpului, când duci energia în sus, în cap şi în inimă, trebuie şi să o cobori pentru a evita supraîncălzirea acestor organe vitale. Dirijarea sistematică a energiei de-a lungul Orbitei Microcosmice reglementează energiile corpului şi menţine echilibrul interior ca parte esenţială a practicii. Meditaţia Luminii Vindecătoare este utilă pentru refacerea sănătăţii, dar acţionează totodată şi ca o supapă de siguranţă pentru alte practici. Circularea qi-ului cu ajutorul acestui exerciţiu îl fereşte pe practicant de efectele secundare periculoase cauzate de absorbirea unei cantităţi prea mari de energie.

Nu-ţi prăji creierul, nu-ţi prăji inima

O veche zicală taoistă spune: „Nu-ţi prăji creierul şi nu-ţi prăji inima”. Aceasta înseamnă pur şi simplu că nu ar trebui niciodată să laşi energia să stea prea mult în cap sau în inimă. În anumite condiţii, energiile yin şi yang ale corpului se pot separa, iar energia yang fierbinte se va ridica în centrii superiori ai inimii şi ai creierului. Dacă nu pui conştient în circulaţie acest exces de yang, ar putea supraîncălzi şi eventual ar vătăma aceste organe. Când duci energia fierbinte la ombilic, centrii capului şi ai inimii rămân reci, iar corpul are la dispoziţie un surplus de qi.

Supraîncălzirea creierului: sindromul *kundalini*

Cauze ale sindromului kundalini

Alte sisteme recomandă acumularea unei cantităţi mari de energie prin intermediul unor practici ca abstinenţa sexuală. Această energie poate urca spontan de-a lungul coloanei vertebrale până la creier, cauzând sindromul *kundalini* (numit şi psihoza *kundalini*). Când această puternică energie yang se ridică toată brusc, corpul nu ştie cum să o gestioneze; de aici pot rezulta tot felul de sindroame, psihoze şi leziuni ale organelor şi afectarea simţurilor.

Sindromul *kundalini* îşi poate face apariţia şi dacă te concentrezi prea mult timp asupra punctului dintre sprâncene sau a celui de-al treilea ochi fără să fi deschis Canalul Concepţiei pentru a crea un circuit yin pentru împământarea, ventilarea şi reciclarea energiei.

Simptomele sindromului kundalini

Complicaţiile apărute ca urmare a congestionării energiei în cap includ pierderea subită a părului, durerile de cap, tinitusul, vederea unor lumini intermitente şi psihoza. Aceste probleme pot surveni dacă energia urcă de-a lungul coloanei vertebrale fără a fi eliberată prin craniu sau dirijată spre ombilic de-a lungul canalului frontal. Sindromul a cauzat suferinţe acute îndeosebi celor care au apelat la medici occidentali, deoarece medicina convenţională nu se ocupă de fluxul energetic din corp. (Pentru mai multe informaţii, vezi *The Kundalini Syndrome*, de Lee Sannella).

Evitarea sindromului kundalini

Pentru a evita asemenea probleme, trebuie să deschizi ambele canale ale Orbitei Microcosmice şi să stochezi în ombilic energiile acumulate. Meditaţia Orbitei Microcosmice echilibrează fluxul de qi urcând energia prin centrii vitali calzi şi coborând-o prin centrii mai reci înainte de a o depozita în ombilic. Tehnica armonizează în mod firesc energiile yin şi yang, reci şi calde, spre deosebire de accentul pus în practica *kundalini* pe mişcarea ascendentă yang a energiei, fără legarea acesteia la energia răcoritoare yin.

De asemenea, este mult mai bine să ducem energia în sus treptat şi controlat. Situaţia poate fi asemănată cu încercarea de a trage apă la ultimul etaj al unei clădiri înalte. O posibilitate este să instalăm o pompă mare pe clădire. Va funcţiona, dar cu numeroase dificultăţi. Mai bine este să instalăm o pompă la parter şi mai multe pompe mici la diverse etaje, astfel încât fiecare pompă să trimită apă pompei următoare.

La fel, în practica taoistă învăţăm să activăm câteva pompe: la perineu, la anus, la sacrum, la glandele suprarenale, la a şaptea vertebră cervicală şi la baza craniului (parte a pompei craniene, alături de creştetul capului) pentru a facilita pomparea energiei în sus de-a lungul celor 24 de vertebre. Practica zilnică a dirijării energiei până la centrul superior pe coloana vertebrală şi aducerea ei în partea din faţă a corpului fortifică organele şi glandele, reduce efectele secundare şi utilizează mai deplin forţa vitală. În accepţia taoistă, Trezirea Luminii Vindecătoare este un proces neîntrerupt. Nu se petrece subit, fără să-ţi lase spaţiu pentru manevrarea excesului.

Supraîncălzirea inimii

Principala cauză a supraîncălzirii inimii este un exces de emoţii negative blocate în inimă. Uneori, dacă te concentrezi prea mult timp asupra abdomenului, fie din cauza problemelor gastrointestinale, fie pentru că nu simţi qi-ul în această zonă, energia se ridică pe canalul frontal şi supraîncălzeşte inima. La femei, qi-ul din Canalul Concepţiei tinde să se ridice în cap prin partea din faţă a corpului. Când energia inimii nu este limpede şi deschisă, qi-ul nu poate trece mai departe; se blochează în pericard, suprasolicitând sistemul de răcire al inimii. În consecinţă, inima se supraîncălzeşte, provocând iritabilitate, durere în piept şi creşterea tensiunii arteriale.

1. Pentru a rezolva această problemă, mai întâi concentrează-te asupra Porţii Vieţii. Simte căldura scurgându-se din inimă la T5 sau T6 şi în jos, la Poarta Vieţii. Simte că inima se calmează.
2. Dacă pasul 1 nu este de ajutor sau inima bate în continuare repede şi provoacă o transpiraţie abundentă, concentrează-te asupra ombilicului şi asupra Porţii Vieţii. Comutarea succesivă a concentrării între aceste puncte ar trebui să descongestioneze inima.
3. Rosteşte de câteva ori cele Şase Sunete Vindecătoare pentru plămâni, inimă şi ficat. Repetă fiecare sunet de 6-12 ori şi simte organele că se liniştesc.

4. Simte iubire, bucurie şi fericire pentru a deschide şi a răcori inima. Nerăbdarea, graba şi ura o supraîncălzesc şi pot duce la insuficienţă cardiacă sau la infarct. Cultivă-ţi emoţiile pozitive şi eliberează-te de cele negative.
5. Masează-ţi sternul şi spaţiile intercostale pentru a facilita degajarea blocajului de căldură şi de energie din inimă.
6. Practică Ventilarea şi Aerisirea pentru a direcţiona excesul de căldură spre vârfurile degetelor de la mâini şi de la picioare.

* De la *to shake* (engl.), ce are şi sensul de „a (se) legăna” (n.t.).



Tao pentru vindecare şi menţinerea sănătăţii

Unitatea cu Tao

În pădure – un microcosmos al universului vast –, toate părţile conlucrează pentru a forma un întreg armonios. Pădurea generează vapori şi atrage ploaia. Ploaia ajută copacii, plantele şi legumele să crească. Plantele produc oxigen şi fructe pentru oameni, animale şi păsări. Oamenii şi animalele produc dioxid de carbon pe care plantele îl utilizează pentru a crea substanţe nutritive; materiile noastre fecale fertilizează copacii, plantele şi legumele. Când distrugem pădurile, ciclul şi echilibrul sunt perturbate şi toată lumea are de suferit.

În taoism, corpul omenesc este considerat, de asemenea, un microcosmos al universului. La fel ca în cazul pădurii, sănătatea corpului depinde de echilibrul părţilor componente. Din perspectiva teoriei taoiste a celor cinci elemente, forţele elementare din corp se alimentează şi se susţin, dar se şi controlează reciproc.

Şi fiziologia occidentală consideră că sistemele şi organele corpului se susţin şi se ajută reciproc; toate procesele corporale sunt controlate printr-o serie de circuite de feedback. În ciuda similitudinilor dintre concepţia orientală şi cea occidentală, abordarea medicală occidentală nu înglobează perspectiva holistă. Medicamentele şi intervenţiile chirurgicale recomandate pentru părţile specifice ale corpului nu iau în totalitate în considerare consecinţele pentru întregul organism. Nu de puţine ori rezultatul este că, deşi simptomele iniţiale sunt „tratate”, îşi fac apariţia efecte secundare supărătoare, ca dovadă că tratamentul a perturbat interdependenţa armonioasă a sistemelor

corpului. Nemulţumirea declanşată de această strategie este motivul pentru care în ziua de astăzi tot mai multe persoane caută sisteme de medicină alternativă pentru vindecare.

Orbita Microcosmică ajută la integrarea întregului corp

Câteva dintre cele mai sigure şi mai eficiente metode de vindecare au fost descoperite de taoiştii antici. Mulţi cursanţi îmi pun întrebări legate de problemele şi afecţiunile lor, şi le răspund întotdeauna: „Practică Orbita Microcosmică; îţi va conecta părţile corpului într-un întreg. Caută mai întâi echilibrul şi multe probleme se vor rezolva".

Unul dintre cursanţi mi-a fost recomandat de un medic. Cursantul mi-a arătat două foi care conţineau o descriere a afecţiunilor lui: tensiune arterială mare, diabet, dureri de spate, dureri de cap şi aşa mai departe – probleme pe care medicina convenţională nu le-ar asocia între ele. I-am oferit o unică soluţie pentru toate manifestările atât de variate ale lipsei de armonie: meditaţia Orbitei Microcosmice. M-a întrebat de ce. I-am răspuns: „Primul lucru pe care trebuie să îl faci este să finalizezi Orbita. Odată ce energia va curge liber, vei putea absorbi mai multă energie pentru a-ţi vindeca trupul. Când efectuezi practica, nu te concentra asupra bolii sau asupra dorinţei de a vindeca boala. Fixează-ţi atenţia pe deschiderea Orbitei, pe absorbirea unei cantităţi mai mari de energie în ea, ca să ajuţi echilibrarea energiei din corp, şi pe îngrijirea trupului ca întreg. Când toate părţile vor fi mai puternice şi mai sănătoase, se vor ajuta una pe alta".

În acest capitol vom prezenta câteva reţete speciale pentru anumite probleme, însă puterea de vindecare fundamentală vine din activarea forţei originare şi a practicării Orbitei Microcosmice, a Surâsului Interior şi a celor Şase Sunete Vindecătoare. Odată ce simţi qi-ul, poţi utiliza recomandările energetice pentru redresarea unor probleme specifice.

Prevenirea şi menţinerea sunt cea mai bună cale spre sănătate

Nei Jing, un tratat medical clasic din secolul al II-lea î.e.n. atribuit împăratului Huang Di, afirmă: „Să menţii ordinea în loc să corectezi dezordinea este principiul suprem al înţelepciunii. A trata boala după ce a apărut este ca şi cum ai săpa o fântână când ţi-e deja sete sau ca şi cum ai făuri arme după începerea războiului".

În sistemul Tao pentru Vindecare punem accent pe practica zilnică pentru a intra în contact cu organele, cu glandele şi cu celelalte sisteme ale corpului. Surâsul Interior creează în corp o senzaţie

pozitivă importantă pentru menţinerea sănătăţii şi pentru autovindecare. Când îţi cunoşti bine corpul şi ceva merge prost, poţi detecta problema într-un stadiu incipient. De îndată ce sesizezi o potenţială problemă, rezervă-ţi puţin timp pentru a medita şi a depăşi senzaţia negativă sau starea de rău. Astfel te poţi ocupa cu uşurinţă de orice problemă ivită.

Abordarea problemelor obişnuite

După ce te îmbolnăveşti, vindecarea necesită mai mult timp. Abordarea Tao pentru Vindecare dezrădăcinează problema treptat, fără a o ascunde sau a o atenua. Poate nu vei vedea rezultatele imediat, însă prin exerciţiu sistematic vei putea opri şi vindeca rapid răcelile şi alte afecţiuni acute. Utilizând puterea minţii pentru a te concentra asupra zonelor dureroase sau bolnave, vei simţi treptat ameliorarea. Nu renunţa în cazul bolilor de lungă durată sau cronice. Continuă practica şi treptat te vei simţi mai bine.

Orbita Microcosmică şi răceala obişnuită

Orbita Microcosmică activează fluxul limfatic, splina şi timusul, componente foarte importante ale sistemului imunitar. După ce practici cu regularitate meditaţia Orbitei Microcosmice, mulţi cursanţi constată că răcesc sau că fac gripă rareori.

În momentul în care simţi că te ia răceala sau te îmbolnăveşti, găseşte câteva momente pentru a te concentra asupra ombilicului şi a-l încălzi. Apoi dirijează fluxul energetic de-a lungul Orbitei, absorbind mai multă energie din Pământ, din stele şi din forţa cosmică. Direcţionarea fluxului de qi în jos pe nas elimină răceala şi umiditatea din corp. Când ai corpul cald şi energia circulă prin nas, ai depăşit deja răceala sau gripa. Acesta este unul dintre cele mai bune mijloace de prevenire şi de autoîntreţinere.

Când îţi simţi tot corpul înfrigurat sau dacă ai doar mâinile şi picioarele reci, concentrează-te asupra ombilicului. Imaginează-ţi soarele în faţa ta şi absoarbe-i căldura în ombilic. Simte razele soarelui propagându-se în corpul, în mâinile şi în picioarele tale.

O a doua metodă este să-ţi imaginezi o mică minge de foc în dreptul ombilicului. La început are o intensitate foarte redusă; pe măsură ce devine tot mai strălucitoare şi mai încinsă, mingea îţi încălzeşte mâinile, picioarele şi întregul corp.

A treia metodă presupune să-ţi imaginezi că stai pe două mingi de foc. Căldura care urcă din picioare spre ombilic se răspândeşte în tot corpul.

Febra

Dacă ai febră, imaginează-ţi că eşti acoperit cu gheaţă sau că te afli într-un palat de gheaţă. Simte-ţi corpul răcindu-se treptat. Tehnica poate stimula reducerea febrei.

Qi-ul poate accelera dispariţia durerii

Din perspectiva taoismului şi a medicinei chineze, durerea apare atunci când qi-ul sau sângele stagnează într-o anumită parte a corpului. Remediul este simplu: deoarece qi-ul mişcă şi sângele stagnant, pentru a alina durerea trebuie să-ţi pui qi-ul în circulaţie. Se ştie că acupunctura şi acupresura sunt eficiente în tratarea durerii, deoarece aceste modalităţi de vindecare se axează pe refacerea echilibrului şi a fluxului de qi.

Tratamentul cu qi pentru dureri în partea inferioară a corpului

Când ai dureri în zona lombară sau în picioare, inspiră trăgând energie din pământ prin tălpi (fig. 16.1). Direcţionează această energie în zonele unde simţi disconfortul. Du palma deasupra zonei dureroase. Respiră şi concentrează mai mult qi în durere, apoi expiră foarte lent toată durerea în sol prin degetele de la picioare.

Tratamentul cu qi pentru dureri în trunchi

Aceeaşi metodă a respiraţiei şi concentrării în zonele dureroase se poate aplica şi pentru durerile din trunchi (fig. 16.2). Reţine energia durerii până când simţi că te-ai încălzit; apoi expir-o în braţe şi prin vârfurile degetelor de la mâini.



Figura 16.1. *Durere în partea inferioară a corpului sau în picioare*

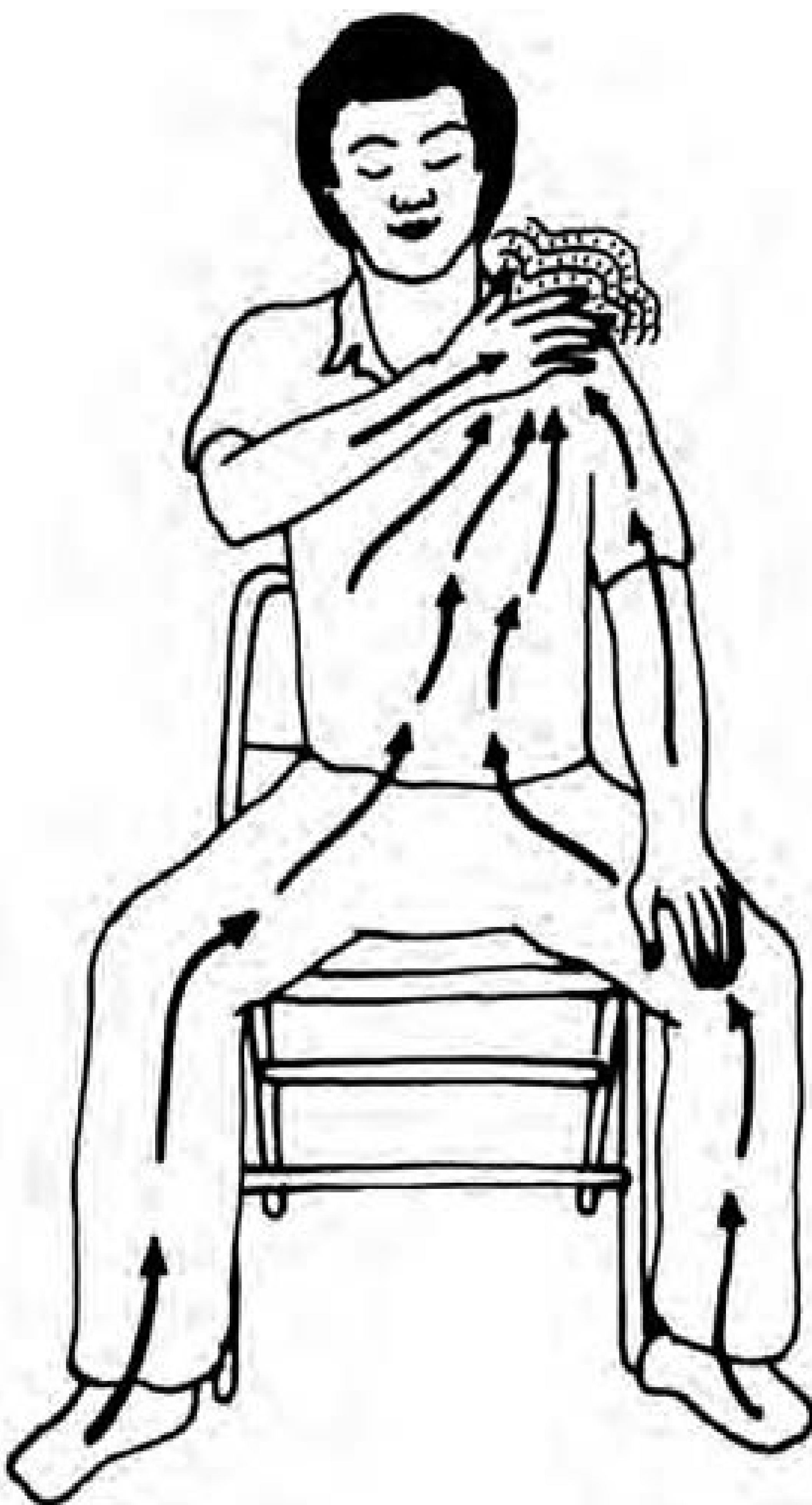


Figura 16.2. *Durere în trunchi*

Constipaţia

Din cauza stresului vieţii moderne – consumul excesiv de carne şi de alimente procesate, medicamentele, alcoolul, viaţa sedentară –, multe persoane suferă de constipaţie. Ca urmare a exceselor în stilul de viaţă şi a faptului că nu avem suficient timp pentru odihnă şi refacere, ficatul se poate mări şi tensiona. În consecinţă, intestinele se deformează, umflându-se în unele părţi şi obturându-se în altele, ceea ce îngreunează trecerea alimentelor. Toxinele stau prea mult timp în intestine şi sunt absorbite din nou în corp, provocând numeroase probleme de sănătate. Stresul mai cauzează şi crampe intestinale şi obstrucţionează trecerea alimentelor.

Câteva tehnici stimulează restabilirea peristaltismului sănătos, ceea ce va face mâncarea să tranziteze lin intestinele. În primul rând, poţi folosi puterea minţii pentru a aduce mai mult qi şi mişcare în zonă. În al doilea rând, poţi utiliza respiraţia embrionară (descrisă mai jos) pentru a mişca tot abdomenul. De asemenea, poţi antrena muşchii intestinului gros pentru a crea o unduire sau poţi masa intestinele cu degetele într-o spirală în sensul acelor de ceasornic. Practica zilnică a Surâsului Interior şi a iertării este foarte importantă. Practicarea iertării te ajută nu numai să te eliberezi de emoţiile negative precum mâhnirea, furia, suferinţa şi deprimarea, ci şi să scapi de reziduurile din corp.



Utilizarea qi-ului pentru a restabili mişcarea intestinală

Meditaţia concentrată asupra plexului solar, ombilicului şi Mării de Qi, situată sub ombilic, dirijează mai mult qi spre intestine, vindecându-le şi refăcându-le echilibrul.

1. Pregăteşte-te la fel ca pentru Orbita Microcosmică.
2. Activează qi-ul originar din *dan-tien*. Imaginează-ţi că intestinele gros şi subţire se umplu de qi. Când te concentrezi asupra centrului, scutură uşor măduva spinării în zona lombară.
3. Plexul solar este conectat cu zona punctului *qi-chung* (T11). Concentrează-te asupra punctului T11 şi leagănă zona respectivă până când simţi că intestinele se mişcă odată cu tine.
4. Concentrează-te asupra ombilicului, care se conectează cu vertebrele lombare 2 şi 3. Leagănă această zonă până când ai senzaţia de căldură, de vibraţie şi de mişcare intestinală.
5. Coboară şi mai mult, în centrul numit Marea de Qi, care se conectează cu vertebrele lombare 4 şi 6. Leagănă şi fă o spirală de energie până simţi qi-ul deschis şi circulând.



Practica respiraţiei embrionare (respiraţia uterină)

1. Aşază-te pe scaun sau stai în picioare cu spatele uşor curbat. Inspiră şi încordează organele sexuale, perineul, anusul şi fesele. Du uşor bărbia în piept şi îndreaptă gâtul.
2. Expiră complet în trei expiraţii consecutive. Simte stomacul că se aplatizează spre spate şi că organele sexuale se ridică.

3. Umflă şi contractă abdomenul inferior de 9-18 ori: nu expira, dar dilată şi contractă abdomenul superior ca şi cum ai respira. Relaxează-te şi respiră normal. Închide ochii, conştientizând căldura şi fluxul de qi proaspăt din abdomen şi din intestine.
4. Execută procedeul încă o dată, dar în zona ombilicală; repetă de 9-18 ori.
5. Repetă încă o dată procedura, dar în zona abdomenului inferior. Este important ca, atunci când te odihneşti, să conştientizezi zona abdominală, imaginându-ţi intestinele învigorate de un flux puternic, vital de qi şi de o senzaţie plăcută şi caldă.



Fă o spirală de energie şi masează-ţi intestinului gros

1. Începe prin a-ţi atinge partea de deasupra şoldului drept cu degetele, locul în care se întâlnesc cecul şi valva ileocecală. Concentrează-te asupra antrenării muşchilor din jurul acestei zone pentru a face o spirală de energie în sus şi în sensul acelor de ceasornic.
2. Când simţi că-ţi poţi controla muşchii, înaintează în sus de-a lungul colonului ascendent şi treptat până în curbura dreaptă (flexura hepatică), sub partea dreaptă a cutiei toracice. Fă spirala de energie mai mult timp aici, deoarece este posibil ca alimentele să treacă mai greu prin această curbură.
3. Avansează de-a lungul colonului transvers spre curbura de sub partea stângă a cutiei toracice, unde colonul transvers întâlneşte colonul descendent (flexura splenică). Fă spirala de energie mai mult timp în sensul acelor de ceasornic, accentuând direcţia descendentă (vezi fig. 5.7).
4. Coboară pe colonul descendent până la colonul sigmoid şi la rect.
5. Când stăpâneşti această tehnică, poţi face cu ajutorul minţii o undă de la cec, situat lângă şoldul drept, în sus spre curbura dreaptă sub coaste, traversând abdomenul până la curbura stângă sub coaste şi în jos spre şoldul stâng. Continuă până simţi qi-ul în intestinul gros. Este posibil să simţi aici mişcarea energiei sau o senzaţie ca şi cum ai avea scaun.



Exersarea curburilor intestinului gros

1. Stând în picioare, ţine şoldurile nemişcate şi roteşte trunchiul spre stânga. Simte că cecul şi valva ileocecală din colţul şoldului drept se tensionează sau se răsucesc.
2. Revino la poziţia iniţială.
3. Roteşte trunchiul spre dreapta şi simte tensionarea colonului sigmoid şi a anusului. În partea opusă, simte răsucirea colonului ascendent şi a celui transvers.
4. Efectuează de 9-18 ori. Odihneşte-te şi simte căldura şi senzaţia de bine din cele patru curburi. Acest exerciţiu întăreşte curburile intestinului gros.



Masajul abdominal

Masajul abdominal ajută la reducerea constipaţiei, crampelor şi blocajelor din abdomen. Întinde-te cu faţa în sus. Începe din partea stângă a ombilicului. Cu arătătorul şi cu mijlociul de la ambele mâini, masează cu cercuri în sensul acelor de ceasornic. Roteşte de 9-36 de ori sau mai mult dacă

este necesar, după care inversează direcţia. Mişcă degetele în jurul ombilicului, lărgind cercul pentru a acoperi întregul abdomen. Încearcă să simţi blocajele şi umflăturile. Câteodată trebuie să scuturi blocajele pentru a le desface.

Pentru mai multe detalii, vezi *Chi Self Massage: The Taoist Way of Rejuvenation* şi capitolul 5 din *Chi Nei Tsang: Internal Organs Chi Massage*.

Purificarea intestinală regulată

De două ori pe an ar trebui să-ţi cureţi intestinele cu ajutorul unui post de scurtă durată sau consumând numai legume timp de câteva zile. Consultă un specialist în colon. Câteva clisme pe an pot fi de ajutor, dar acestea ar putea fi prea reci pentru persoanele cu o constituţie slabă sau yin.

Consumul zilnic de fibre

Consumul zilnic de fibre, precum cele din legume şi fructe, ajută la curăţarea colonului.

Atenţie la sare

Controlează-ţi consumul de sare, deoarece excesul de alimente sărate poate cauza constipaţie.

Fumatul şi alcoolul

Mulţi cursanţi vin la mine deoarece vor să renunţe la fumat, la alcool sau la droguri. Recomandarea mea este aceeaşi ca pentru toţi ceilalţi: să înveţe cele Şase Sunete Vindecătoare, Surâsul Interior şi Orbita Microcosmică. După ce practici un timp, obiceiurile rele vor începe pur şi simplu să se evapore.

Un fumător care va rosti conştient sunetul plămânilor va începe, ca orice alt practicant, să-şi preţuiască plămânii cu adevărat. Va începe să se gândească la plămâni chiar înainte de a-şi aprinde o ţigară. Când îţi iubeşti într-adevăr plămânii, nu vrei să le faci rău cu fumul iritant.

Când te simţi mai bine şi mai echilibrat datorită practicării dirijării energiei şi primind forţa superioară, mai rafinată, nu mai ai nevoie de stimulanţi. Mulţi cursanţi renunţă la fumat şi la alcool după ce deprind practica dirijării qi-ului. Odată ce corpul experimentează o energie mai bună şi se obişnuieşte cu ea, nu îi place să revină la formele inferioare ale energiei.

Îmbunătăţirea nivelului de energie

Dacă ai nevoie de mai multă energie în timp ce lucrezi, închide ochii, concentrează-te asupra punctului dintre sprâncene, fă o spirală de energie în acest punct şi coboar-o la ombilic şi la rinichi. Fă spirala până simţi că ombilicul şi rinichii se încălzesc şi apoi du energia de-a lungul Orbitei Microcosmice: te poţi opri la T11, centrul glandelor suprarenale, pentru a le încălzi. Cu această tehnică vei avea imediat mai multă energie.

De asemenea, poţi să închei simplu şi să efectuezi Surâsul Interior în organe şi glande până când tot corpul se umple de qi.

Din când în când la serviciu fă-ţi timp pentru a-ţi legăna şi a-ţi răsuci măduva spinării, ca să-ţi reîncarci energia. Rapiditatea cu care îţi reîncarci energia depinde de practica zilnică; dacă exersezi regulat, este mult mai uşor să obţii mai multă energie într-un interval scurt de timp.



Masarea glandelor suprarenale şi scuturarea rinichilor pentru atenuarea surmenajului

Această practică este foarte benefică. Este deosebit de tonifiantă când te simţi obosit. Masarea glandelor suprarenale şi scuturarea rinichilor revigorează funcţiile renale şi suprarenale, astfel încât vei avea mai multă energie pe tot parcursul zilei.

1. Du degetele mari lângă coloana vertebrală între punctele T11 şi T12.
2. Inspiră, întinde-ţi spatele şi împinge coloana spre spate. Apasă cu degetele mari în spate.
3. Expiră şi arcuieşte coloana vertebrală în faţă. Apasă în continuare cu degetele mari în glande (fig. 16.3). Execută de 6-9 ori.
4. Strânge pumnii lejer. Cu dosul palmei loveşte foarte uşor spatele în zona rinichilor, sub cutia toracică. Nu lovi niciodată rinichii cu forţă, deoarece îi poţi leza. Repetă de 9-49 de ori (fig. 16.4).
5. Acoperă-ţi zona rinichilor cu palmele. Scutură delicat rinichii în sus şi în jos pentru a intensifica fluxul de qi şi circulaţia sângelui. Repetă de 9-49 de ori.





Figura 16.3. *Activează glandele suprarenale*

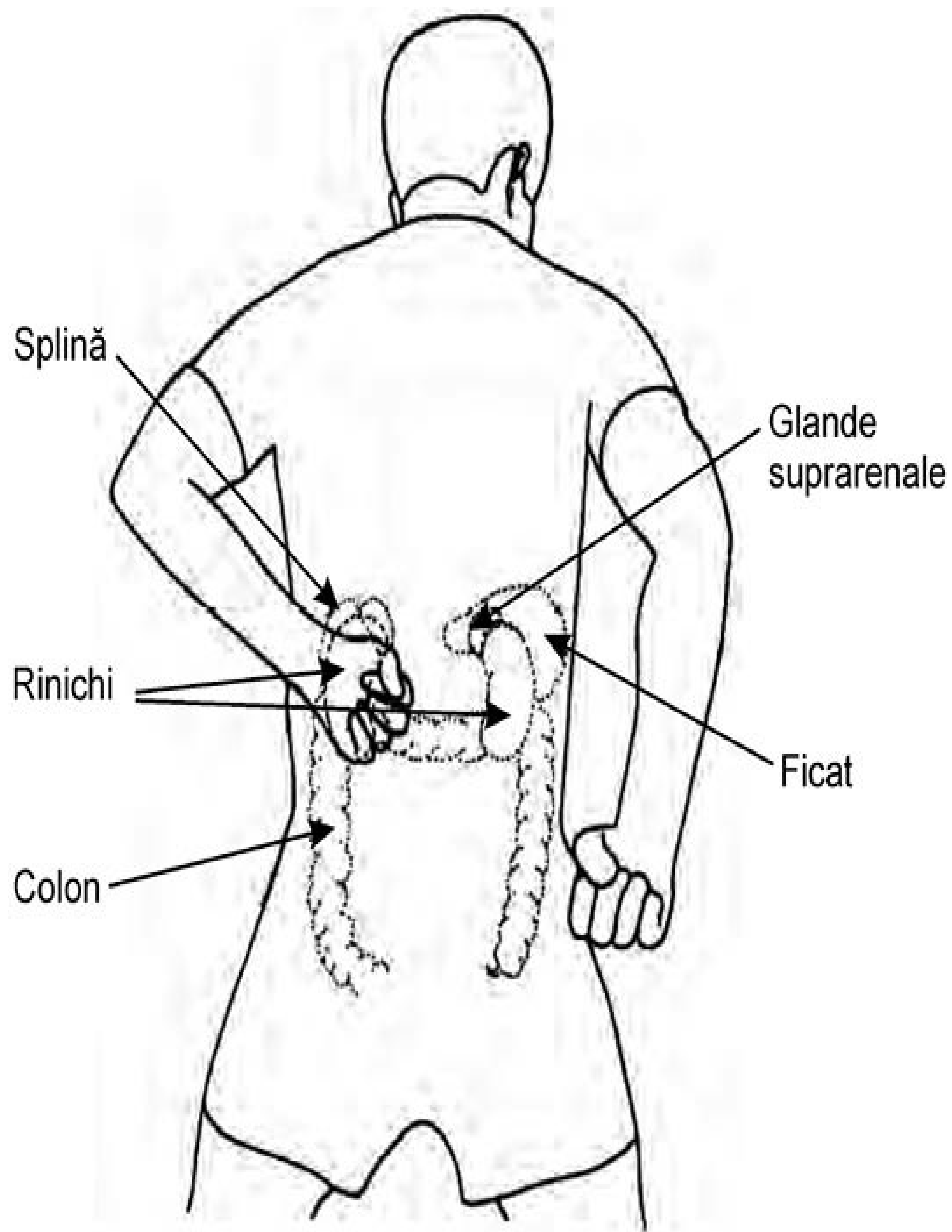

Splină
Glande suprarenale
Rinichi
Ficat
Colon

Figura 16.4. *Cu pumnii strânşi lejer, loveşte-ţi uşor spatele în dreptul ambilor rinichi*

Stare de slăbiciune fizică, vârstă înaintată

Punctul dintre sprâncene este conectat la glanda pituitară, numită şi „glanda principală”, deoarece controlează multe alte glande şi activităţi din corp. Glanda se găseşte în Palatul de Cristal din creier, lângă câteva dintre cele mai importante glande, precum cea pineală, talamusul şi hipotalamusul (vezi fig. 3.44). Stimularea glandei pituitare ajută, de asemenea, la activarea altor glande. Din cauza înaintării în vârstă sau a slăbiciunii, activitatea glandei pituitare scade. Concentrarea asupra punctului dintre sprâncene aduce mai mult qi sau forţă vitală pentru reactivarea acestui centru.

Deşi activarea centrului este importantă, nu uita – cauţi echilibrul, şi nu excesul. În cazul punctului dintre sprâncene, excesul de qi nu este benefic. Având în vedere că se află într-o zonă yang a corpului (capul), după activarea acestui punct trebuie să dirijezi qi-ul înapoi la ombilic, unde poate fi stocat în siguranţă pentru a fi utilizat ulterior.

1. Poţi folosi degetele pentru a atinge punctul dintre sprâncene (vezi fig. 5.46). Surâde şi freacă uşor acest punct. Cu puterea minţii şi a ochilor, fă aici o spirală de energie până când ai o senzaţie de dilatare sau de căldură. Când zona pare energizată, ghidează energia în jos, pe canalul frontal, până la ombilic.
2. Exersează privind răsăritul şi apusul soarelui (vezi însă capitolul 4, „Nivelul maxim de antrenare a minţii/ochiului”, pentru instrucţiuni şi măsuri de precauţie importante). Adună esenţa soarelui în salivă şi înghite-o ducând-o în sus, în glanda pituitară. Închide ochii şi vizualizează un soare strălucind puternic în Palatul de Cristal (vezi fig. 5.44).
3. Practică acumulând esenţa Lunii (vezi capitolul 4, „Nivelul maxim de antrenare a minţii/ochiului”). Adună esenţa Lunii în salivă şi înghite-o ducând-o în sus, în glanda pituitară.

Tensiunea nervoasă şi durerile de cap

Tensiunea nervoasă poate fi cauzată de stresul prelungit. Stresul funcţionează ca o oală sub presiune: pe perioade îndelungate poate provoca supraîncălzirea organelor. Încordarea în regiunea abdominală se transformă în blocaje fizice. Stresul mai poate cauza insomnie şi dureri de cap (fig. 16.5).

Practicarea zilnică a Surâsului Interior şi a celor Şase Sunete Vindecătoare ajută la diminuarea supraîncălzirii şi a presiunii. Dacă în timpul serviciului îţi aminteşti să surâzi organelor, vei elibera tensiunea înainte de a se acumula la un nivel extrem. Legănarea şi rotirea spinală sunt importante şi ele. Masarea uşoară a zonei abdominale din jurul ombilicului pentru eliberarea tensiunii va fi de mare ajutor. Practică tehnicile de masaj abdominal.

1. Începe cu Încălzirea Cuptorului. Pune accent pe zona abdominală făcând o spirală de energie şi mişcând fizic intestinele în sensul acelor de ceasornic şi în sens contrar acelor de ceasornic pentru a genera căldură. Simte vibraţiile extinzându-se în zona ombilicală. Când simţi qi-ul, urcă la Poarta Vieţii. Încălzeşte Poarta Vieţii şi propagă căldura spre rinichi. Fortificarea rinichilor este deosebit de importantă pentru eliminarea nervozităţii, deoarece glandele suprarenale sunt conectate fizic şi energetic cu rinichii.

2. Concentrează-te asupra forţei originare. Continuă să surâzi ombilicului până simţi că presiunea qi-ului începe să se propage în afară.
3. Conştientizează-ţi degetele de la picioare. Îndoaie-le de câteva ori, ca şi cum ai vrea să zgârii podeaua.

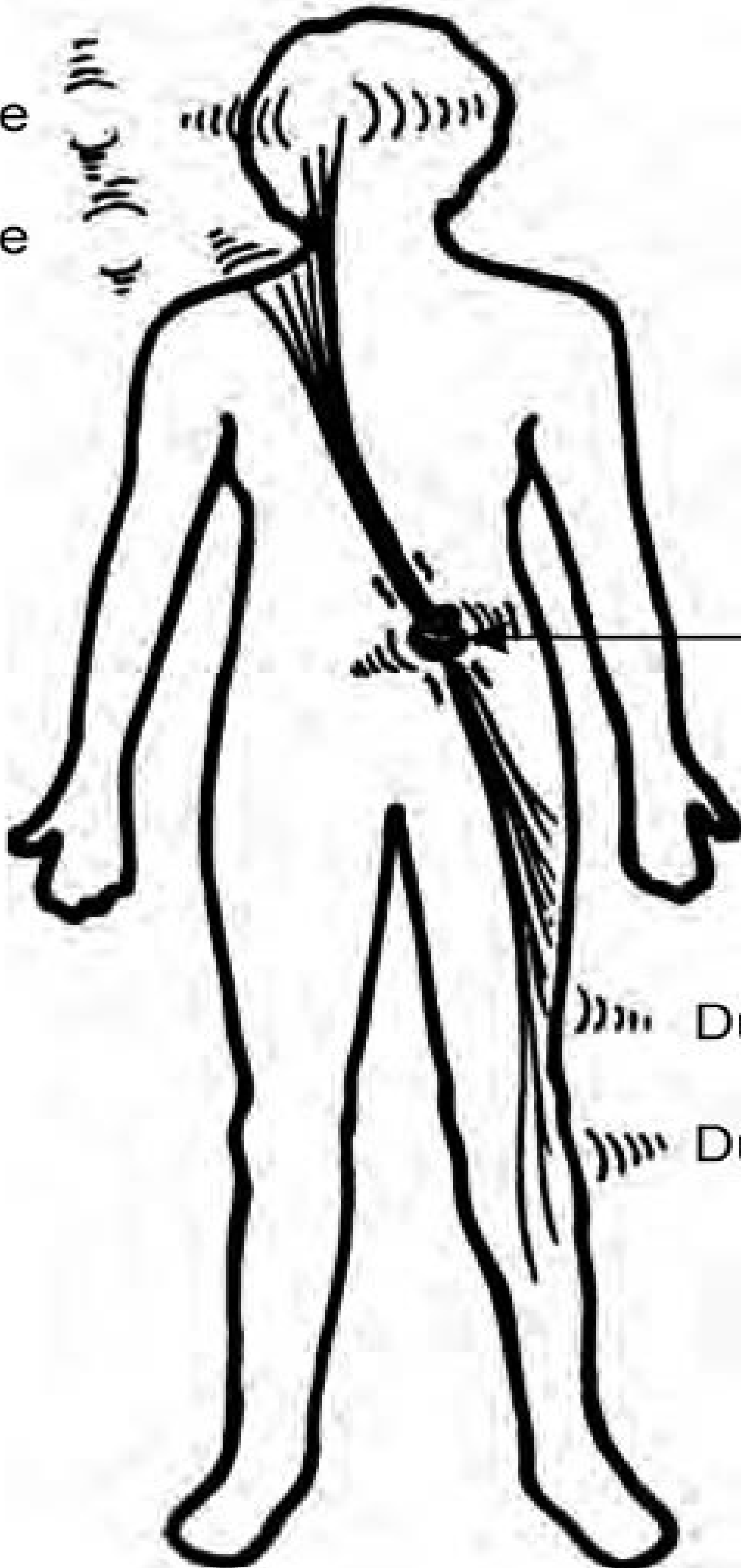

Durere
Durere
Blocaj
Durere
Durere

Figura 16.5. *Un blocaj în abdomen poate cauza durere în zone mai depărtate ale corpului, deoarece atrage şi generează tensiune*

4. Concentrează-te asupra degetelor de la picioare. Când începi să-ţi pierzi concentrarea, îndoaie de câteva ori degetele de la picioare şi concentrează-te din nou asupra forţei originare. Încetul cu încetul vei simţi că tensiunea nervoasă şi durerea de cap dispar (fig. 16.6).
5. Conştientizează degetele de la picioare pe parcursul zilei. Culege de jos obiecte mici, de exemplu, un creion, cu degetele de la picioare. Odihneşte-te şi conştientizează zona dintre degetele de la picioare şi ombilic. Durează doar câteva minute.
6. Masează-ţi cu articulaţiile degetelor osul temporal în dreptul cozii ochilor (vezi fig. 5.46).
7. Masează-ţi cu degetele mari ceafa de ambele părţi în punctul Iazul Vântului (Vezica Biliară 20) (fig. 16.7). Inspiră când masezi în sus; expiră când masezi în jos. Masarea punctelor Iazul Vântului atenuează durerile de cap, gripa, răceala şi durerile de ochi. Încheie lovind uşor cu vârfurile degetelor pe toată suprafaţa craniului. Astfel, reduci tendinţa de a te baza pe medicamente.

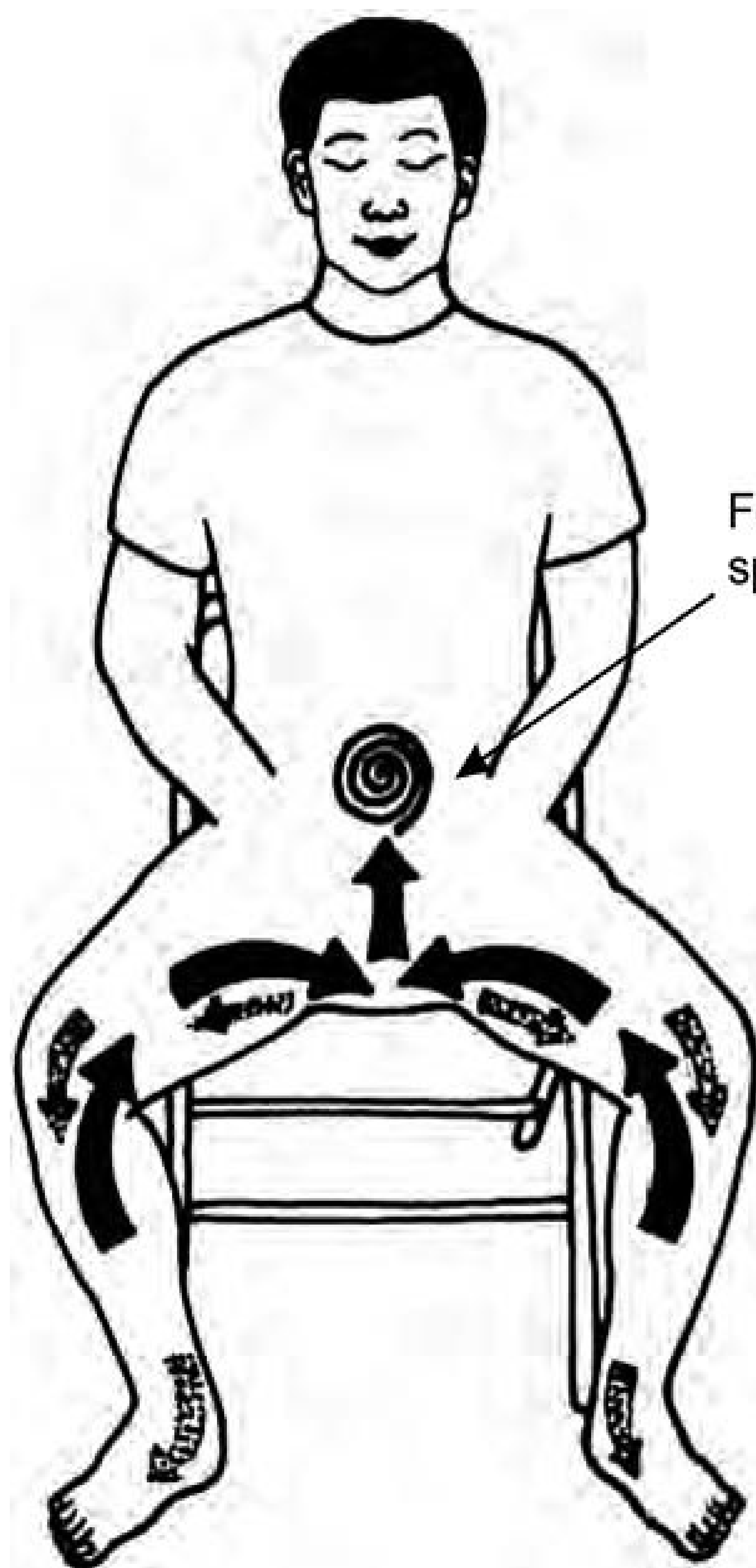

Forţa originară – în spatele zonei ombilicale

Figura 16.6. *Forţa originară şi degetele de la picioare*

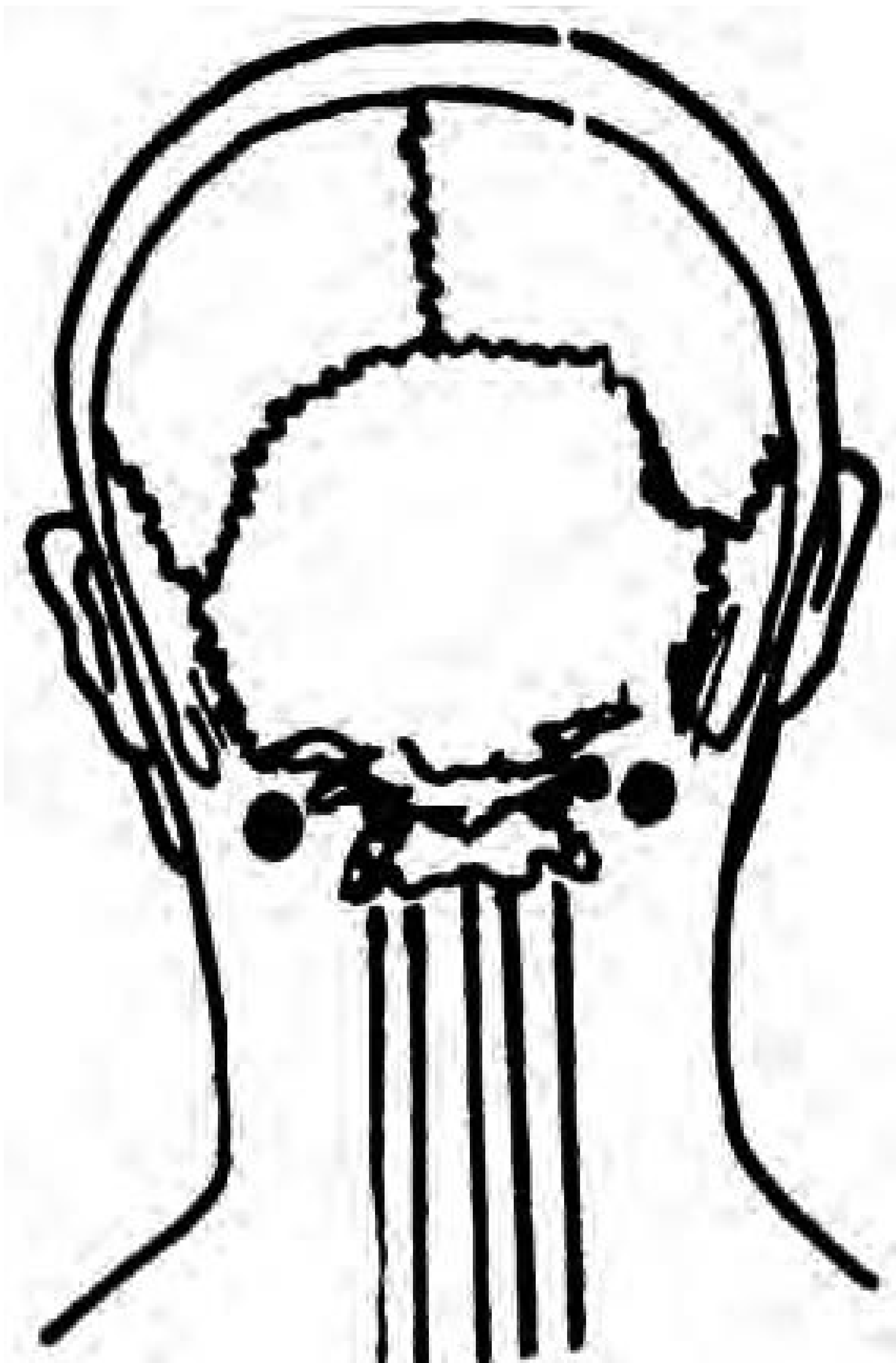


Figura 16.7. *Punctele Iazul Vântului*

Hipertensiunea şi hipotensiunea

Hipertensiunea

Persoanele hipertensive trebuie să evite concentrarea atenţiei pentru perioade lungi asupra punctelor pituitar/pineal/al treilea ochi. După ce conştientizezi zona în timpul practicării Orbitei Microcosmice, trebuie să readuci energia din punctul dintre sprâncene la ombilic. Dacă ai hipertensiune, concentrează-te „sub centură”. Ombilicul, *ming-men* şi tălpile sunt zone adecvate pentru atenţia ta. Aceste puncte împiedică energia să se acumuleze în cap şi sunt asociate cu energia rinichilor, conectată la rândul ei cu elementul apă. În corp, elementul apă ajută la controlarea elementului foc, iar în fiziologia taoistă hipertensiunea este considerată un exces de foc.

Hipotensiunea

Dacă ai hipotensiune, centrii recomandaţi pentru concentrarea atenţiei sunt cei din partea superioară a corpului. După activarea qi-ului originar în zona ombilicală şi după iniţierea fluxului de-a lungul Orbitei Microcosmice, conştientizează punctul glanda pituitară/glanda pineală/al treilea ochi în timpul meditaţiei. Concentrarea qi-ului pentru mai mult timp în punctul dintre sprâncene îţi poate creşte energia şi tensiunea arterială.

De asemenea, petrece mai mult timp concentrându-te în punctul *qi-chung* (T11), în special dacă hipotensiunea este cauzată de epuizarea glandelor suprarenale sau de secreţiile insuficiente ale acestora. Concentrează-te asupra acestui punct şi conştientizează glandele suprarenale. Simte-le cum se umplu de qi proaspăt, cum se tonifiază cu o forţă vitală nouă. Când se activează, ai putea simţi o creştere a nivelului de adrenalină. Surâde glandelor suprarenale şi rinichilor de mai multe ori de-a lungul zilei, pentru a le trezi (vezi fig. 5.32).

Insomnia

Printre cauzele insomniei se numără grijile, nervozitatea, munca excesivă, exerciţiul fizic insuficient, oboseala prea mare, mesele copioase seara târziu şi excesul de emoţii negative la locul de muncă şi în viaţa de familie. Toate acestea fac ca energia să fie prea activă noaptea, cauzând nu numai insomnie, ci şi coşmaruri. Pentru un somn bun noaptea, energia trebuie să fie stabilă şi calmă.

În timpul muncii care necesită multă gândire şi planificare, mare parte din energie şi sânge se adună în cap, lăsând mai puţină energie şi sânge în mâini, în picioare şi în zona abdominală. Asta poate duce la o circulaţie sangvină deficitară. Noaptea, creierul rămâne stimulat excesiv şi nu poţi dormi.

Spiritul nostru, *shen*, coboară adânc înăuntrul nostru; se spune că se odihneşte în sânge. Dacă suntem agitaţi sau încălziţi când mergem la culcare, spiritul nu are un „pat” confortabil în care să se odihnească, şi vom avea un somn neliniştit.

Rosteşte cele Şase Sunete Vindecătoare noaptea

Pentru a rezolva problema, trebuie să elimini emoţiile negative care provoacă supraîncălzirea organelor. Cele Şase Sunete Vindecătoare sunt deosebit de utile în acest scop. Trebuie să rosteşti

întotdeauna cele Şase Sunete Vindecătoare înainte de a merge la culcare pentru a elimina eventualele tensiuni nerezolvate şi a procesa acele emoţii negative ivite pe parcursul zilei. Rosteşte-le până simţi răcorirea organelor, liniştirea emoţiilor şi apariţia energiilor virtuoase pozitive ale organelor. Atunci vei fi liniştit, relaxat, calm şi vei putea merge la culcare. Sunetul Triplului Arzător este deosebit de eficient în cazul insomniei.

Practică iertarea noaptea

Iertarea este cea mai bună modalitate de a elibera emoţiile negative. În fiecare noapte conştientizează-ţi eventualele sentimente de furie, resentimente, dezamăgire sau durere. Vizualizează persoana care a generat sentimentele respective pe parcursul zilei. Imaginează-ţi o lumină roz coborând din cer şi înconjurând acea persoană. Simte că renunţi la sentimentul că eşti rănit şi ierţi persoana respectivă. Ranchiuna ne afectează în aceeaşi măsură în care îl afectează pe cel faţă de care o nutrim.

Evită activităţile excitante noaptea

Evită filmele sau cărţile captivante înainte de a merge la culcare. De asemenea, evită practicarea unor forme energice de qi gong, arte marţiale sau alte exerciţii imediat înainte de somn. Exerciţiile relaxante, ca întinderile, hatha yoga sau tai chi, sunt potrivite pentru majoritatea oamenilor, însă unii le vor considera chiar şi pe acestea prea stimulante.

Controlează-ţi poziţia în care dormi

Poziţia în care dormi este foarte importantă. Iată câteva idei bune de aplicat:

1. Dacă eşti obişnuit să dormi pe spate, pune-ţi o pernuţă sub genunchi şi încrucişează picioarele. Du palmele deasupra ombilicului.
2. Foloseşte respiraţia abdominală şi numără-ţi respiraţiile. Astfel, aduni şi condensezi forţa în *dan-tien*, astfel încât qi-ul nu se va îndrepta spre cap şi, de asemenea, stimulezi coborârea qi-ului aflat deja în cap.
3. Dacă de obicei dormi pe o parte, începe întinzându-te pe partea dreaptă. Du degetul mare de la mâna dreaptă după urechea dreaptă, unde se găsesc mai multe puncte de acupunctură pentru tratarea insomniei. Du mâna stângă pe şold şi foloseşte respiraţia abdominală (fig. 16.8).

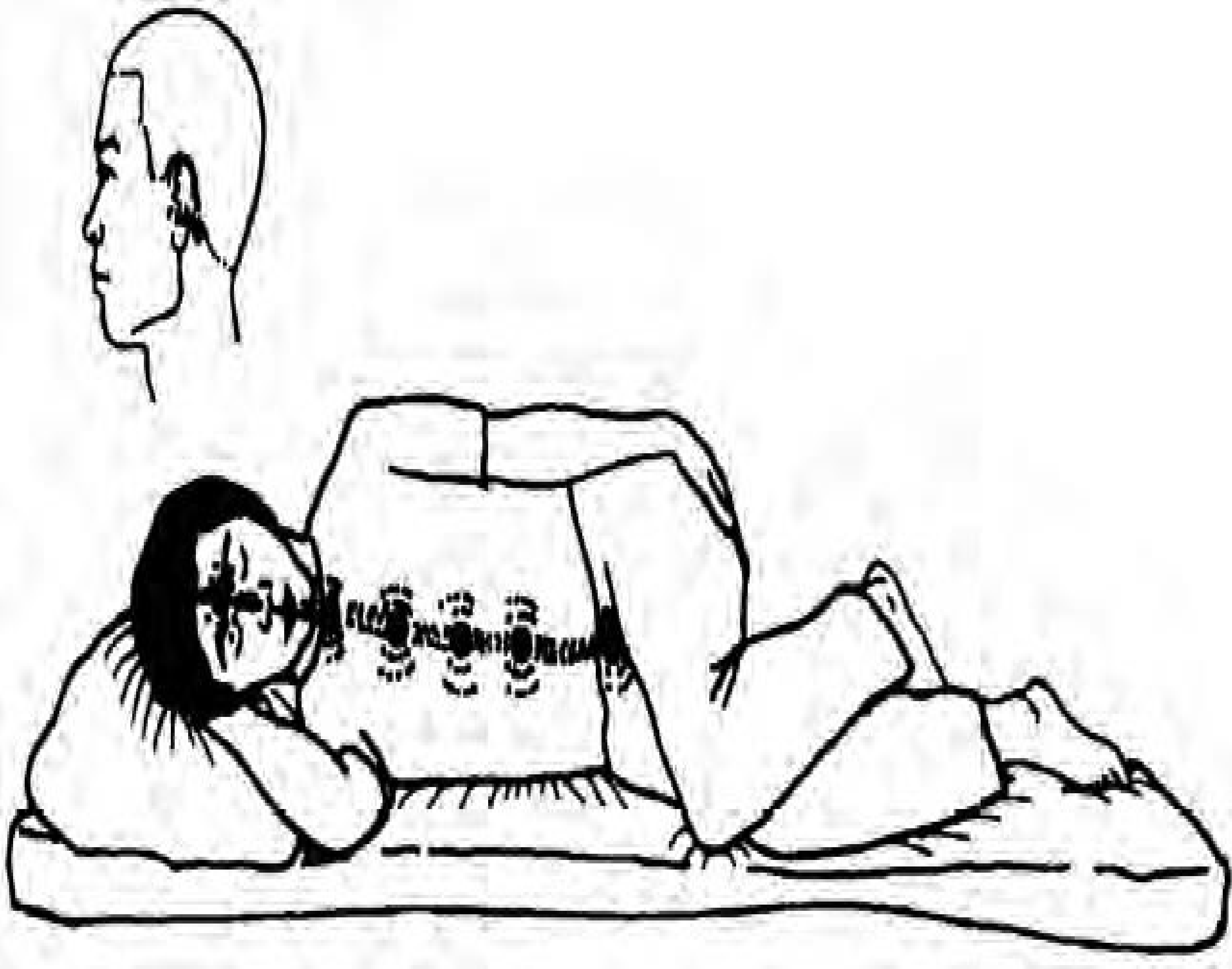


Figura 16.8. *Poziţie de somn*

Scutură din corp pentru a te detensiona

Stând în picioare, scutură piciorul din genunchi şi simte o vibraţie urcând prin întregul corp. Scutură excesul de yang de sus în jos şi apoi în sol.

Stai în picioare şi relaxează genunchii. Conştientizează-ţi genunchii. Lasă-ţi corpul să înceapă să se legene. Treptat, scutură tot corpul de la genunchi în sus. Leagănă-te şi scutură până când corpul se relaxează şi se încălzeşte. Simte degetele de la mâini şi de la picioare pline de qi; simte-le umflându-se şi pulsând. Aşa vei dirija fluxul de qi şi de sânge în tot corpul. Dirijează excesul de căldură în picioare (fig. 16.9).

Dacă mai poţi sta în picioare câteva minute, concentrează-te asupra zonei ombilicale. Cu tehnica respiraţiei abdominale, respiră de 36, 72 sau de 108 ori. Simte că te calmezi şi te relaxezi. Odihneşte-te şi colectează energia.



Figura 16.9. *Leagănă şi scutură tot corpul*

Dezechilibrul sistemului nervos autonom

Foloseşte meditaţia în picioare. Va trebui să stai în picioare 10-20 de minute.

Ţine picioarele depărtate, cu tălpile în afara umerilor şi degetele de la picioare uşor orientate spre interior. Ridică braţele în faţă, paralele cu picioarele, şi răsuceşte palmele în jos. Răsfiră degetele. Simte că punctul Intestin Gros 4 este deschis. Genunchii trebuie să fie uşor flexaţi, însă la început nu te forţa să-i laşi prea jos.

Începe cu o respiraţie profundă foarte delicată. Pe toată durata practicii, propteşte-te bine cu degetele în podea. Lasă corpul să se legene uşor în faţă şi în spate. Foloseşte respiraţia pielii şi a oaselor, concentrând energia în forţa originară. Încheie readucând qi-ul la ombilic.

Afecţiuni respiratorii, astm

În cazul afecţiunilor respiratorii, cele mai importante părţi ale practicii de vindecare sunt acumularea şi condensarea qi-ului în forţa originară, meditând fie şezând, fie în picioare.

Petrece 20-30 de minute concentrându-te asupra forţei originare, până când simţi că presiunea qi-ului începe să se răspândească în corp.

Conştientizează punctul C7 (*ta-chui*) (vezi fig. 5.35). Concentrează-te pentru 5-10 minute pe punctul C7. Masează în jurul punctului. De ambele părţi, la aproximativ 1,3 cm, se găseşte un punct numit Oprirea Şuieratului (*ding-chuan*), pentru a opri astmul. Masează acest punct ori de câte ori te gândeşti la el.

Este important să nu laşi gâtul să răcească sau să fie expus la vânt. Dacă este rece sau bate vântul, poartă o eşarfă, un pulover pe gât sau un palton cu guler înalt.

Recuperarea după un atac cerebral sau după paralizia parţială

Paralizia este o consecinţă frecventă a atacului cerebral. Persoanele cărora le este greu să se ridice în capul oaselor sau să meargă îşi pierd adesea curajul de a trăi. Pentru a facilita recuperarea, sună la Healing Tao Center ca să obţii numele unui practician qi nei tsang care locuieşte aproape de tine. Dacă nu găseşti un asemenea practician, iată un program adecvat pentru anumite persoane. Practica este deosebit de utilă dacă eşti forţat să stai în pat perioade îndelungate.

1. Dacă poţi sta în picioare, vei obţine cele mai rapide rezultate, dar este bine şi dacă te ridici în capul oaselor. Vei beneficia însă de pe urma acestei practici şi dacă o efectuezi stând întins. Dacă-ţi este comod, du picioarele la marginea patului, astfel încât tălpile să atingă podeaua; în acest mod vei putea să aduni forţă şi vindecare din energia pământului. Găseşte-ţi o poziţie confortabilă indiferent cum stai. Dacă stai aşezat, la început te poţi rezema de spătarul scaunului sau îţi poţi pune o pernă la spate. Poţi pune o pernă şi pe podea, pentru a ţine picioarele mai sus dacă este mai comod.
2. Începe încălzind Cuptorul şi activând forţa originară. Concentrează-te în această zonă până când

presiunea qi-ului devine atât de mare, încât începe să se mişte. Lasă qi-ul să mişte sau să scuture întregul corp (fig. 16.10).

3. Conştientizează-ţi tălpile şi practică respiraţia care comprimă de 18-36 de ori. Inspiră prin punctele Izvorul Clocotitor, iar când expiri, reţine esenţa energiei în aceste puncte. Odihneşte-te şi conştientizează din nou forţa originară din *dan-tien*-ul inferior. Efectuează şi aici respiraţia care comprimă de 18-36 de ori. Apoi conştientizează din nou atenţia tălpile. Exersează astfel 10-20 de minute.
4. Du palmele în dreptul pieptului, orientate una spre cealaltă. Simte qi-ul trecând de la o palmă la alta. Pe măsură ce pulsaţia între cele două palme creşte, simte-o ridicându-se în valuri de-a lungul braţelor până când tot corpul începe să se balanseze înainte şi înapoi. Simte că palmele se resping reciproc şi că o forţă le atrage una spre cealaltă. Simte pulsul palmelor şi forţa de atracţie şi de respingere la fiecare respiraţie. Lasă mâinile să se apropie şi să se depărteze astfel de 18-36 de ori, pentru a stimula deschiderea celor şase canale majore din degete, mâini şi braţe.

Figura 16.10. *Lasă qi-ul să se mişte şi să scuture întregul corp*

5. Dacă ai probleme cu umerii, genunchii sau şoldurile, adună forţa în ambele palme şi apoi du palmele deasupra locului afectat. Cu elan din talie, mişcă mâinile în cercuri, la 5-8 cm deasupra locului bolnav. Simte că locul respectiv începe să pulseze şi să vibreze.
6. Dacă simţi că locul afectat are energie bolnavă, rece, acapareaz-o treptat. Dacă se găseşte în partea inferioară a corpului, trage-o spre degetele de la picioare; dacă se află în partea superioară, adu-o în degetele de la mâini. Repetă de 3-6 ori sau până când simţi că locul respectiv se încălzeşte, pulsează şi vibrează.
7. Scoate afară energia bolnavă. Du braţele pe lângă corp, cu degetele orientate în jos. Foloseşte sunetul Triplului Arzător, hi-i-i-i-i-i, pentru a elimina energia bolnavă în jos, în pământ. Încheie masând zona respectivă. Apoi scoate-ţi şosetele şi masează-ţi tălpile.
8. Dacă nu poţi ridica piciorul, masează-ţi piciorul bun pentru a ajuta partea paralizată. De exemplu, dacă partea afectată este cea stângă, foloseşte partea dreaptă pentru a ajuta stânga să se simtă mai bine. Dacă nu poţi ridica niciunul dintre picioare, masează-ţi mâinile şi palmele; masează fiecare mână în beneficiul piciorului de pe aceeaşi parte cu mâna masată. Astfel, partea de sus o poate ajuta pe cea de jos să se vindece, iar partea stângă poate ajuta partea dreaptă să se vindece.

Ţiuitul urechilor (tinitusul)

Ţiuitul în urechi poate fi cauzat de dezechilibru, de funcţionarea defectuoasă, de infectarea sau de slăbirea rinichilor. Aplică integral procedeul următor pentru a îndrepta problema.

1. Du podul palmei pe antitragus (micul lob vertical de lângă deschiderea canalului auditiv) şi apasă pentru a astupa urechile. Du arătătorul peste degetul mijlociu şi loveşte uşor ceafa pe deasupra degetului mijlociu de 9 ori pentru a activa urechea internă. Odihneşte-te, repetă procedura de 2-4 ori. Astfel sunt vibrate şi exersate oasele urechii interne şi este refăcut echilibrul (fig. 16.11).
2. Introdu uşor degetul arătător în ureche până nu mai poţi auzi, după care scoate-l printr-o mişcare rapidă. Repetă de 9 ori pentru a face un set. Efectuează 2-4 seturi. Vei echilibra presiunea din urechi.
3. Masează muşchii din zona rinichilor cu palmele, apoi loveşte uşor zona cu pumnii strânşi lejer. Astfel îţi fortifici rinichii.
4. Odihneşte-te puţin. Apoi inspiră un abur albastru din atmosferă în rinichi.
5. Tinitusul poate fi însoţit de durere în zona lombară. Este posibil ca tinitusul să dispară de la sine după rezolvarea problemei spatelui.

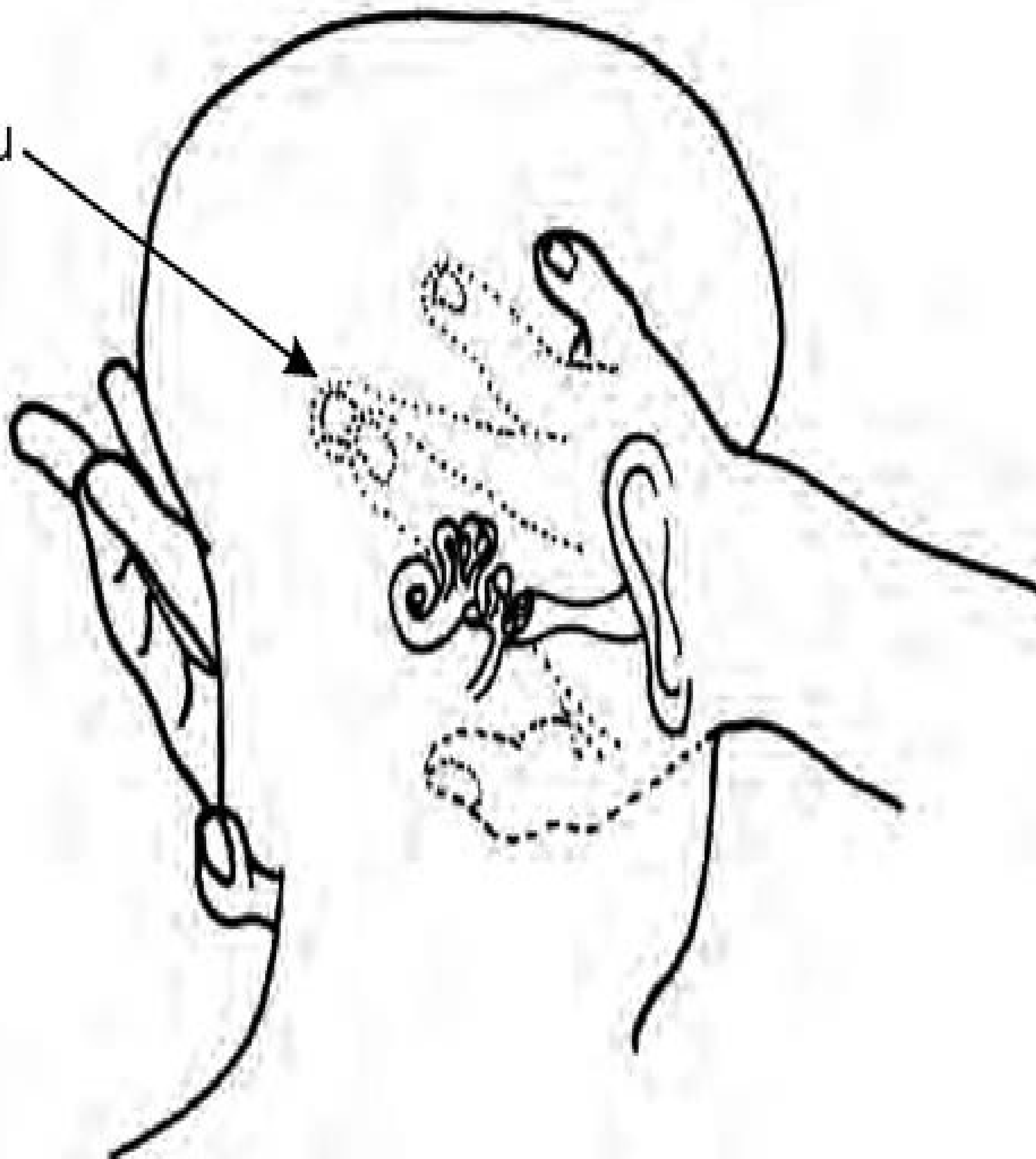


Figura 16.11. *Activează urechea interioară*

Ameţeala, răul de mişcare, dezechilibrul

Aceste probleme vă pot împiedica să călătoriţi cu maşina, cu vaporul sau cu avionul.

1. Urmează aceiaşi paşi ca pentru tratarea tinitusului pentru a fortifica rinichii şi urechea internă.
2. Cel mai bine este să practici stând în picioare. Du mâinile pe lângă corp, arătătorul atingând degetul mijlociu. Conştientizează forţa originară până la activarea qi-ului.
3. Conştientizează spaţiul dintre degetul mic şi al patrulea deget de la picioare. Masează această zonă cu degetele de la mâini, pentru a te concentra mai bine. Din când în când conştientizează din nou forţa originară, apoi din nou picioarele.
4. Expiră în jos, în zona ombilicală de câteva ori şi acumulează energia acolo.

5. Masează punctul Iazul Vântului (Vezica Biliară 20) din spatele urechilor şi repetă exerciţiile destinate urechilor.

Problemele de vedere

Pentru vindecarea miopiei, a sensibilităţii ochilor la vânt, a vederii înceţoşate sau a degradării treptate a vederii, mai întâi trebuie să-ţi măreşti nivelul de qi din corp. Când qi-ul din corp se diminuează, vederea se degradează şi ea.

Începe activând forţa originară şi fortificându-ţi întregul corp. Practica poate fi efectuată stând în picioare sau şezând.

1. Du mâinile în faţă, ca şi cum ai ţine o minge de baschet, cu braţele uşor îndepărtate de corp şi palmele orientate una spre cealaltă (vezi fig. 13.6).
2. Când simţi qi-ul în spaţiul dintre palme ca o putere magnetică ce atrage palmele una spre cealaltă, apropie-le şi depărtează-le lent. Simte pulsul puternic între mâini şi foloseşte-ţi puterea minţii pentru a forma o sferă de qi între ele.
3. Odată ce simţi puternic câmpul magnetic, du lent palmele în dreptul ochilor, la 5-8 cm distanţă. Închide ochii.
4. Proiectează qi-ul în globii oculari timp de 10 secunde. Apoi numără până la 9 îndepărtând lent mâinile, ca şi cum ai trage nişte fire din gogoaşa unui vierme de mătase. Nu lăsa firul de qi să se rupă. Efectuează de 9-18 ori.
5. Fă mişcări circulare cu palmele în sensul acelor de ceasornic de 9 ori şi în sens contrar acelor de ceasornic de 9 ori. Simte qi-ul mişcându-se în ochi.
6. Du palma stângă la ceafă şi, cu palma dreaptă în faţă, proiectează qi-ul prin centrul ochilor. Simte că palma stângă primeşte qi. Aşa vei întări nervii optici. Efectuează de 9 ori.
7. Du ambele palme la 5-8 cm în dreptul ochilor. Proiectează qi-ul în ochi timp de 5 minute.
8. Acoperă-ţi ochii cu palmele până simţi căldură, dilatare sau durere în ochi.
9. Masează puntea nazală. Dirijează cu degetele qi-ul din ochi în jos spre nas, gât şi ombilic.
10. Stând în continuare în picioare, relaxează întregul corpul şi mintea, îndeosebi ochii. Surâde ochilor până simţi că tensiunea se disipează. Lent şi treptat deschide ochii; nu-i deschide brusc.

Căderea părului şi alopecia

Căderea anormală a părului este cauzată frecvent de activitatea mentală excesivă, care duce la blocarea unei cantităţi prea mari de energie în cap. Poate fi cauzată şi de purtarea hainelor sintetice care nu „respiră”. În ambele cazuri, corpul nu are posibilitatea de a elimina căldura, iar căldura se ridică şi omoară rădăcina părului.

1. Începe generând qi în palme. Stai aşezat sau în picioare, cu palmele faţă în faţă.
2. Ridică lent braţele spre cap, cu palmele în aceeaşi poziţie.
3. Du mâna stângă la nivelul umărului şi răsuceşte palma dreaptă în sus. Îndoaie uşor mâna din încheietură astfel încât palma dreaptă să fie orientată spre cap. Atinge-ţi uşor capul şi ridică mâinile la aproximativ 15-25 cm deasupra. Întoarce capul pentru a privi la palma stângă.

4. Treptat, lasă greutatea corpului pe piciorul stâng sau pe partea stângă a corpului şi ridică palma stângă deasupra capului. Du mâna dreaptă la nivelul umărului, cu palma orientată în sus. Priveşte spre palma stângă. Respiră în palma stângă şi simte-o că absoarbe qi din jurul tău.
5. Proiectează qi-ul din palma dreaptă spre scalp. Şi invers. Efectuează de 9-18 ori.

Notă: Corpul nu se răsuceşte, ci numai capul. Mişcarea intensifică fluxul de qi din cap astfel încât qi-ul să nu se blocheze aici. Treptat vei observa că părul începe să crească din nou.

6. Când închei, efectuează de câteva ori exerciţiul Aerisirii pentru a coborî excesul de căldură din cap la picioare.
7. Atragerea energiei sexuale în creştetul capului este şi ea importantă pentru a stimula creşterea unui păr sănătos. Pentru detalii despre practicile energiei sexuale, vezi capitolul 10.

Problemele gâtului

Problemele gâtului sunt cauzate frecvent de perioadele îndelungate petrecute în faţa calculatorului sau de faptul că lucrăm prea mult ţinând gâtul într-o poziţie incorectă. Astfel, gâtul şi muşchii umerilor înţepenesc şi apar multe alte probleme asociate, ca insomnia, nervozitatea şi durerile de cap. Efectuează exerciţiul legănării şi scuturării concentrându-te asupra genunchilor. Începe de la genunchi şi scutură tot corpul, în special gâtul.

Efectuează de 9 ori exerciţiul Gâtul Cocorului. Când duci gâtul spre spate, apasă limba ferm de cerul-gurii şi inspiră. Când întinzi gâtul, expiră şi relaxează limba. Apoi inversează direcţia cercului (mişcare numită Gâtul Broaştei-Ţestoase) şi repetă de 9 ori. (Vezi anexa, fig. A.20 şi A.21.)

Masează punctul C7. Acesta este un mod foarte eficient de a fortifica gâtul.

Sindromul premenstrual

Sindromul premenstrual este cauzat frecvent de sângele şi qi-ul care stagnează şi, prin urmare, nu circulă bine. La rândul ei, stagnarea este cauzată adesea de un dezechilibru sau de slăbirea ficatului şi a splinei. Începe scuturând lejer întregul corp. Aşa vei activa fluxul de qi şi de sânge.

Odihneşte-te. Acoperă cu palma dreaptă zona de sub ombilic şi du palma stângă peste cea dreaptă. Concentrează-te asupra forţei originare şi coboară qi-ul în zona pelviană. Simte că ovarele şi colul uterin se încălzesc.

Îndoaie-te de la mijloc treptat, lăsând corpul să se cutremure, şi întinde-te lent până îţi atingi degetele de la picioare, îndoind genunchii atât cât este necesar. Masează degetele mari de la picioare, în special colţurile inferioare ale unghiilor, de unde încep canalele Ficatului şi Splinei (vezi fig. 5.67). Repetă de 6-9 ori. Astfel, îţi fortifici spatele şi îţi atenuezi crampele menstruale.

Exerciţiul Oului şi Respiraţia Vaginală sunt şi ele foarte importante în tratarea şi în prevenirea sindromului premenstrual.

Infertilitatea la femei

Există numeroase cauze posibile ale infertilităţii la femei; pentru diagnosticarea cauzei exacte, cel mai bine este să consulţi un medic alopat şi/sau un specialist în medicină chineză. Poate fi provocată de stagnarea frigului în ovare şi în colul uterin. În acest caz, următorul exerciţiu poate fi de ajutor.

Meditează la forţa originară şi coboară qi-ul în Palatul Ovarian. Imaginează-ţi o sferă de qi roşie şi fierbinte care arde şi se extinde, lăsând căldura să se răspândească în zona abdomenului inferior, mai jos de ombilic. Astfel vei încălzi ovarele şi colul uterin, pentru ca spermatozoizii să poată supravieţui mai uşor. Multe cupluri infertile anterior ne-au trimis mărturii că au reuşit să aibă copii după ce au deprins această practică.

Consumul excesiv de mâncare, diabetul, problemele digestive

Conştientizează zona ombilicală. Îndoaie-te din talie şi răsuceşte trunchiul într-un cerc spre dreapta, înapoi, spre stânga şi înainte. Nu răsuci din gât; poţi ameţi. Repetă de 36 de ori (fig. 16.12).



Figura 16.12. *Răsuceşte trunchiul în jurul zonei abdominale*

Notă: Foloseşte talia ca pe un ax. Expiră când te apleci şi inspiră când te ridici. Când te răsuceşti înapoi, nu este necesar să te laşi pe spate.

Exerciţiul ajută corectarea problemelor digestive şi îţi poate echilibra corpul astfel încât să nu simţi nevoia de a mânca excesiv. De asemenea, poate fortifica organele sexuale şi poate ameliora diabetul instalat la maturitate.

Problemele sexuale masculine (poluţia, impotenţa, durerile de prostată)

1. Purtând pantaloni şi lenjerie intimă lejere (sau fără lenjerie intimă), aşază-te pe marginea unui scaun, astfel încât organele sexuale să poată atârna liber.
2. Inspiră şi atrage uşor qi-ul din centrul sexual (deasupra osului pubian) în sus, la Poarta Vieţii. Atingând limba de cerul-gurii, trage uşor în sus energia din perineu şi din anus spre Poarta Vieţii.
3. Ţine-ţi respiraţia un moment, apoi expiră şi relaxează-te. Dirijează qi-ul spre perineu şi spre anus, relaxează limba şi eliberează tensiunile din tot corpul. Simte qi-ul răspândindu-se în organele sexuale (vezi fig. 2.8). Repetă de 9-18 ori.
4. Când eşti pregătit să închei exerciţiul, adună qi-ul în ombilic; du palma stângă deasupra ombilicului şi palma dreaptă deasupra mâinii stângi. Roteşte palmele pe abdomenul inferior de 36 de ori în sensul acelor de ceasornic şi de 24 de ori în sens contrar acelor de ceasornic.
5. Masează ombilicul şi Poarta Vieţii cu palmele, şi nu cu degetele, de 18-36 de ori.
6. Masează punctul Trei Intersecţii Yin (Splină 6), situat la trei degete mai sus de gleznă pe partea interioară a piciorului. Aici se întretaie canalele Ficatului, Splinei şi Rinichilor, cele trei canale yin din picioare. Masează de 36 de ori cu degetele mari făcând mişcări circulare; astfel cresc energia yin a rinichilor şi forţa originară, principalul loc de stocare a energiei sexuale la bărbaţi. Inversează direcţiile şi repetă de 36 de ori (fig. 16.13).

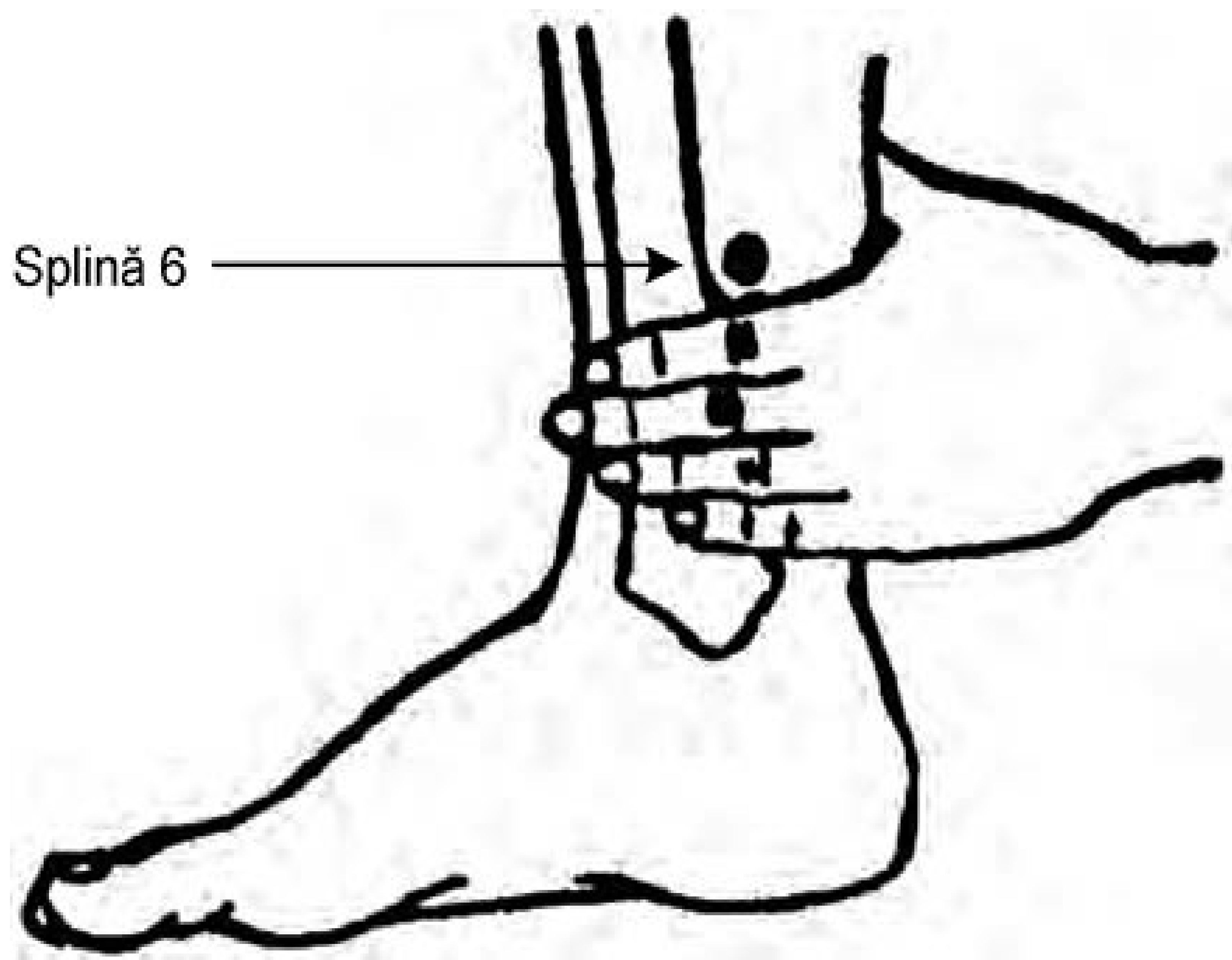


Figura 16.13. *Punctul Trei Intersecţii Yin*

Bolile şi tratamentul medicamentos

Recuperarea după boală sau traumatisme

Cea mai mare parte a cărţii de faţă se adresează adulţilor normali, sănătoşi. Dacă eşti bolnav sau suferi de o afecţiune cronică, trebuie să-ţi intensifici programul de meditaţie. Vindecarea necesită multă energie, iar meditaţia îţi creşte nivelul energetic.

Recomand meditaţia de două ori pe zi, în şedinţe a câte o oră. Cu toţii am citit mărturii despre cure miraculoase, însă o boală care s-a instalat într-un interval lung de timp necesită de obicei o perioadă mare şi pentru a dispărea. Se întâmplă frecvent ca bolnavii cu afecţiuni cronice grave să observe ameliorări în a doua lună de practică.

Dacă eşti foarte slăbit, la început ţi se va părea dificil să meditezi mult timp. În acest caz, nu te suprasolicita. Practică pentru perioade mai scurte, odihneşte-te şi reia exerciţiile când te simţi în stare. În loc să-ţi limitezi meditaţia la două şedinţe a câte o oră, poţi practica de mai multe ori pe

parcursul zilei, dar pentru mai puţin timp. Te vei întrema repede şi uşor pentru a medita perioade mai lungi.

Dacă eşti prea slăbit sau accidentat pentru a medita stând în picioare, efectuează practicile întins, dobândind chiar şi aşa beneficii importante. Totuşi, cel mai bine este să exersezi în picioare, dacă o poţi face comod şi fără durere. Este mai puţin probabil să adormi, iar poziţia verticală întăreşte coloana vertebrală, muşchii, oasele şi sistemul nervos. De asemenea, poziţia în picioare aliniază corpul cu forţa universală, a pământului şi a sinelui superior; totuşi, prin exerciţiu, putem învăţa să ajungem la aceste forţe chiar şi stând întinşi. De fapt, deoarece multe persoane sunt întinse în pat în clipa morţii, este important să practicăm din când în când întinşi, indiferent dacă ne simţim rău sau bine, pentru a ne pregăti pentru moarte. La sosirea morţii, vom fi pregătiţi să o întâmpinăm în pace, conştienţi şi meditativi.

Medicaţie

Dacă iei regulat medicamente pentru o anumită afecţiune sau controlul durerii, nu te opri după ce înveţi meditaţia Orbitei Microcosmice. Când începi să meditezi, este posibil să constaţi că ai nevoie de mai puţine medicamente. Consultă-ţi medicul pentru a vedea care este cea mai bună modalitate de reducere a dozelor. Multe medicamente convenţionale sunt foarte puternice şi, dacă organismul este obişnuit cu ele, poate fi necesar să reduci treptat cantităţile în loc să întrerupi brusc tratamentul. Uneori descoperim că problemele de sănătate se vindecă sau pot fi controlate prin meditaţie şi astfel reuşim să întrerupem la un moment dat tratamentul medicamentos. Bazează-te întotdeauna pe bunul-simţ, fii precaut şi consultă-ţi medicul în privinţa modificării medicaţiei.

Vindecarea emoţională

Frica

Frica se produce în rinichi. Este posibil ca atunci când îţi este frică să simţi că zona din jurul Porţii Vieţii, punctul rinichilor, este rece. Încearcă să ţii mereu această zonă încălzită. Dacă te temi şi îţi este frig, colectează energia în Poarta Vieţii şi dirijeaz-o de-a lungul Orbitei Microcosmice (vezi fig. 5.32).

A colecta energia presupune să faci o spirală aşa cum procedezi la sfârşitul meditaţiei, în dreptul ombilicului. Folosind această tehnică vei reacţiona mai rapid la propriile emoţii şi vei avea un instrument pentru a le dezamorsa. Dacă nu te ocupi de o emoţie atunci când îşi face apariţia, este posibil să declanşeze alte emoţii sau să se manifeste în cele din urmă sub forma unei boli sau a unei tulburări fizice.

Furia

Furia se produce în ficat şi este declanşată adesea de frică. De exemplu, eşti la volan şi o altă maşină apare brusc în faţa ta: probabil că în timp ce frânezi şi tragi de volan pentru a evita maşina vei simţi frică. Dar vei rămâne înspăimântat? Probabil că vei coborî geamul şi îi vei spune vreo două celuilalt şofer. Dacă nu depăşeşti stadiul de frică, rotind-o în spirală şi apoi dirijând-o, poţi evita afectarea rinichilor şi ficatului.

Energia furiei radiază din plexul solar. Când eşti furios, plexul solar este tensionat. Fă o spirală

cu energia furiei în plexul solar, colectând-o şi dirijând-o de-a lungul Orbitei Microcosmice până la dispariţia furiei.

Tristeţea şi depresia

Tristeţea şi depresia se creează în plămâni, dar se acumulează în centrul inimii. Este posibil să simţi că centrul inimii se cufundă şi că nu îl poţi ridica. Colectează tristeţea şi depresia în centrul inimii sau în Punctul Aripii (*shen-dao*, sub T5 pe coloana vertebrală, imediat sub centrul inimii) şi dirijează-le de-a lungul Orbitei Microcosmice.

Tristeţea şi depresia nu sunt la fel de volatile ca frica şi furia. Poţi fi trist şi deprimat fără să îţi dai măcar seama şi ai putea opune rezistenţă la ideea tratării lor. De asemenea, procesul eliminării tristeţii poate fi lent. Este posibil să te simţi mai bine când inspiri şi apoi trist când expiri. Nu te descuraja. Continuă să le colectezi şi să le dirijezi şi vei începe să simţi că te destinzi. Poate că va dura între 30 de minute şi o oră înainte să te simţi mai bine, însă vei învăţa o tehnică nouă mai rapidă decât orice altă terapie şi mai sigură decât tratamentul medicamentos.

Colectează energia cu mintea şi deplasează-o în cercuri sau foloseşte mâinile dacă te fac mai stabil. În cele din urmă vei putea dirija procesul de colectare doar cu ajutorul minţii.

Îngrijorarea

Îngrijorarea este generată în splină şi slăbeşte acest organ. Îngrijorarea este cauzată adeseori de faptul că gândim sau studiem prea mult, ori devenim inflexibili la nivel mental. Poate fi agravată şi dacă muncim în timp ce mâncăm, de mesele luate pe fugă sau de un stil de viaţă frenetic în general.

Colectează energia îngrijorării ducând-o într-o spirală în ombilic şi scoţând-o din splină, apoi dirijeaz-o de-a lungul Orbitei Microcosmice până când nu te mai simţi îngrijorat.

Poţi utiliza oricând cele Şase Sunete Vindecătoare pentru a te concentra asupra organului în cauză şi a scoate energia negativă din el. Culorile emoţiilor şi organelor (descrise în capitolul 14) constituie şi ele o „manivelă” utilă pentru colectarea şi dirijarea energiei. Dacă eşti sensibil la frecvenţele culorilor interioare, le poţi utiliza şi pe acestea.



Practică autovindecarea

În practica taoistă, autovindecarea implică antrenarea puterii minţii/ochiului/inimii cu scopul de a absorbi mai mult qi şi de a-l transforma astfel încât să ne vindecăm pe noi înşine. Asta nu înseamnă că întrebuinţăm numai mintea sau imaginaţia. Antrenăm corpul şi mintea pentru a ne folosi propriul qi, qi-ul naturii, qi-ul universului şi forţele pământului care ne vor oferi energie vindecătoare. Deşi aceste energii pot fi atrase şi dirijate de-a lungul Orbitei Microcosmice, ele pot fi absorbite şi prin măduva oaselor. Spălarea măduvei constituie o bună metodă de a scăpa zilnic de energia bolnavă. Este unul dintre cele mai potrivite moduri de a ne fortifica sistemul imunitar, deoarece creşte numărul globulelor albe. Acestea sunt responsabile pentru depistarea şi distrugerea celulelor canceriene şi a substanţelor străine din corp, precum bacteriile şi virusurile. Dacă ai dureri sau eşti bolnav, poţi

aplica tehnica de 2-3 ori pe zi.



Spălarea măduvei cu energia Cerului

1. Priveşte în interior spre creştetul capului. Conştientizează-l şi percepe o senzaţie de amorţeală în zonă.
2. Conştientizează-ţi gura. Mişcă limba pentru a secreta salivă. Când acumulezi o cantitate abundentă, înghite-o, trăgând în sus prin încordarea uşoară a gâtului. Simte energia urcând în creştetul capului. Efectuează de 3-6 ori.
3. Odihneşte-te şi simte creştetul capului pulsând şi respirând. Percepe senzaţia de amorţeală a zonei.
4. Conştientizează Steaua Polară şi Carul-Mare. Simte lumina violetă şi roşie coborând în creştetul capului şi pătrunzând lent în craniu şi în măduva oaselor prin gât, vertebrele cervicale, claviculă şi stern, coaste, vertebrele toracice, vertebrele lombare, oasele pelviene, sacrum, coccis şi prin oasele gambei şi ale labei piciorului. Simte că această lumină cerească purifică şi spală orice afecţiune sau boală, scoţând toate bacteriile şi virusurile din corp. Las-o să elimine orice stres, toate atitudinile şi emoţiile negative sau tensiunile nervoase pe care le ţii în tine. Simte-o că îndepărtează eventualele entităţi sau spirite distrugătoare sau negative care se hrănesc din tine.
5. Odihneşte-te, simţindu-te complet purificat. Acum, după ce lumina a eliminat toată negativitatea, las-o să te umple cu puterea ei vindecătoare.



Spălarea măduvei cu energia pământului

1. Conştientizează-ţi organele sexuale şi anusul. Contractă-le şi percepe treptat o senzaţie de excitare, amorţeală, durere sau nevoia de a urina.
2. Acumulează energia într-un punct în jurul centrului sexual.
3. Conştientizează o legătură, ca un canal, între perineu şi tălpi. Extinde-l în jos, în sol.
4. Simte că o energie rece albastră sau albicioasă se ridică treptat din sol ca un abur sau ca o ceaţă care curăţă, purifică. Simte-o că urcă prin tălpi şi prin măduva oaselor piciorului.
5. Simte această energie răcoroasă trecând prin şolduri, coccis, sacrum, vertebrele lombare şi toracice, prin cutia toracică, stern, vertebrele cervicale şi prin craniu. Cu ochiul lăuntric, priveşte cum se luminează şi strălucesc oasele şi măduva.
6. Simte că astfel ţi se purifică întregul corp, eliberând şi curăţând eventualele tensiuni, dureri, negativitatea sau boala (vezi fig. A.16 în anexă).



Spălarea măduvei cu energie cosmică

Conştientizează punctul dintre sprâncene. Fă o spirală de energie, dilat-o şi contract-o în acest centru până simţi amorţeală sau vezi o străfulgerare de lumină aurie. Răspândeşte senzaţia şi lumina în cap, în jos, de-a lungul gâtului şi pieptului, până în coloana vertebrală şi în picioare. Cu ochiul minţii priveşte-ţi scheletul şi măduva strălucind cu o lumină aurie.



Ţinerea respiraţiei, efectuarea spiralei de energie, înghiţirea salivei

Practica poate fi utilizată pentru a duce mai mult qi în orice parte a corpului. Exemplul de faţă se axează pe problemele ficatului sau pe fortificarea acestuia.

1. Conştientizează-ţi ficatul şi gura. Mişcă limba în gură pentru a secreta salivă. Amestecă saliva cu forţa luminii aurii pe care o inspiri din energia sinelui superior (cosmică) aflată în faţa ta.
2. Inspiră în coastele inferioare din dreapta. Simte-le cum se dilată în jurul ficatului.
3. Ţine-ţi respiraţia acolo atât timp cât nu te simţi stânjenit.
4. Cu puterea minţii/ochiului, fă o spirală de energie în zona ficatului. Începe lărgind cercul spre exterior în sens contrar acelor de ceasornic şi apoi roteşte spirala de energie în sensul acelor de ceasornic.
5. Când simţi că rămâi fără aer, înghite saliva în direcţia ficatului şi expiră lent.
6. Închide ochii şi conştientizează ficatul strălucind cu o lumină de un verde clar. Simte bunătatea ieşind la iveală.
7. Poţi efectua acest exerciţiu de 3-6 ori. Procedează la fel cu orice alt organ sau parte a corpului pe care doreşti să o fortifici sau să o vindeci.



Captarea energiei bolnave

1. Surâde şi relaxează corpul, concentrându-te mai ales asupra oricărei zone bolnave, dureroase sau rănite.
2. Du palmele la 5-8 cm deasupra zonei afectate.
3. Conştientizează zona bolnavă; cu mintea şi palmele fă mişcări circulare în jurul ei de 49-108 ori în sensul acelor de ceasornic.
4. Odihneşte-te şi mişcă lent palmele în sus şi în jos, la stânga şi la dreapta în jurul zonei bolnave sau dureroase, până simţi că poţi „apuca" ceva. Când ai apucat bine, trage cu mâinile în jos, spre picioare, şi în afară, prin degetele picioarelor, dacă zona bolnavă se află în partea inferioară a corpului. Dacă se află în partea superioară, trage în jos, spre braţe, şi în afară, prin degetele de la mâini. Captează energia bolnavă de 3-7 ori.



Mintea/ochii/mâinile ghidează qi-ul în locurile ce au nevoie de vindecare

După ce închei meditaţia Orbitei Microcosmice şi îţi simţi mâinile pline de qi, îl poţi folosi pentru a vindeca orice loc doreşti. O poţi face aşezat, în picioare sau întins.



Pregătiri

1. Ţine palmele în apropierea ombilicului, una în faţa celeilalte.
2. Cu puterea minţii/ochilor trimite qi în palme. Simte senzaţia de căldură care se răspândeşte, de amorţeală, şi simte palmele radiind căldură una spre cealaltă. Foloseşte puterea minţii pentru a atrage mai mult qi din atmosferă în palme.
3. Ridică treptat palmele la aproximativ 5-10 cm în faţa ochilor; prin practică, vei învăţa să-ţi găseşti distanţa la care ai „senzaţia de qi". Apropie şi depărtează palmele. Nu le îndepărta atât de mult încât să nu simţi qi-ul. Efectuează de 10-20 de ori. Dacă nu ai mult timp la dispoziţie, poţi reduce numărul repetiţiilor la 5-10.



Palmele proiectează qi în ochi

1. Du palmele spre dreapta. Urmăreşte-le cu ochii, dar nu mişca deloc capul. Când întorci ochii la maximum, opreşte-te puţin, apoi readu palmele şi privirea în faţă. Repetă de 10-20 de ori. Fă mişcări lente, pentru a simţi qi-ul.
2. Repetă aceeaşi procedură la stânga de 10-20 de ori.
3. Repetă exerciţiul mişcând ambele mâini în sus şi în jos de 10-20 de ori. Proiectează senzaţia de qi în ochi şi urmăreşte mişcările mâinilor cu ochii.
4. Întoarce privirea spre dreapta, urmărind mişcarea palmelor. Fă asta de 10-20 de ori. Apoi inversează direcţia, întorcând privirea spre stânga, după palme de 10-20 de ori.

Antrenarea puterii ochilor: Alege un obiect aflat la distanţă. Priveşte-l şi închide ochii până îl poţi vedea ca şi cum ar fi o imagine proiectată. Deschide ochii şi priveşte un timp obiectul, după care închide-i din nou. Când îi închizi, adu puterea ochilor înapoi în ochi. Repetă de 10-20 de ori.

Masează cu mâinile ochii şi în jurul ochilor.

Proiectează qi spre faţă şi spre simţuri: Du palmele deasupra capului. Conştientizează creştetul capului şi palmele. Simte cum qi-ul palmelor activează qi-ul din creştetul capului şi îl răspândeşte în tot corpul.

Du palmele la nivelul feţei. Du lent palma dreaptă pe partea dreaptă a feţei şi palma stângă pe partea stângă. Apoi du din nou palmele în sus. Simte faţa că se dilată datorită fluxului de qi şi de sânge.

Proiectează qi în gât: Coboară palmele la nivelul gâtului. Proiectează qi în centrul gâtului şi în glandele tiroidă şi paratiroidă şi simte gâtul cum se dilată. Simte gâtul respirând sau conştientizează sunetul respiraţiei în gât.

Proiectează qi în glande. Simte-l că le activează; bucură-te de senzaţia de căldură, de dilatare din gât.

Proiectează qi în piept: Conştientizează-ţi plămânii. Vizualizează-i. Du palmele la nivelul pieptului, radiind qi în plămâni. Proiectează qi-ul din palme în plămâni, simţindu-i cum se dilată şi se

contractă. Mişcă pieptul spre stânga şi spre dreapta pentru a masa plămânii.

Proiectează qi în inimă: Focalizează palmele deasupra zonei inimii. Ţine-le acolo şi proiectează qi în inimă. Simte inima mişcându-se şi dilatându-se împreună cu toată cutia toracică. Dacă simţi prea mult qi în inimă, rosteşte sunetul inimii de 3 ori pentru a elimina excesul.

Proiectează qi în ficat, pancreas, stomac, splină:

1. Du palmele la extremitatea dreaptă a cutiei toracice şi proiectează qi în ficat. Vizualizează ficatul şi simte că organul se mişcă. Poţi mişca muşchii din jurul ficatului pentru a-l masa delicat. Simte senzaţiile calde şi plăcute de aici şi qi-ul circulând în jurul şi în interiorul ficatului.
2. Du palmele la centrul plexului solar, sub stern. Proiectează qi şi simte stomacul şi pancreasul mişcându-se sau dilatându-se.
3. Du palmele la extremitatea stângă a cutiei toracice. Proiectează qi până simţi qi-ul şi mişcarea în splină.

Proiectează qi în rinichi şi în glandele suprarenale: Du palmele puţin deasupra ombilicului, de ambele părţi. Proiectează qi în rinichi, mişcând muşchii la stânga şi la dreapta ca nişte unde pentru a masa rinichii şi glandele suprarenale. Răsuceşte şi roteşte regiunea lombară la stânga şi la dreapta.

Avertisment: În acest capitol şi în altele prezentăm numeroase metode taoiste de autovindecare. Prezenta carte nu poate înlocui tratamentul sistematic şi controalele efectuate de un medic specialist. De asemenea, nu garantăm în niciun fel eficienţa acestor metode. Vindecarea este întotdeauna o chestiune personală şi trebuie realizată sub îndrumarea şi consilierea personalului medical calificat.



Anexă
Respiraţia spinală
Deschiderea canalelor spinale

Măduva spinării constituie un canal major prin care energiile din Pământ şi din centrul sexual se ridică spre centrii superiori ai corpului. Taoiştii consideră că fiecare joncţiune dintre vertebre este un loc de depozitare a qi-ului. De asemenea, ei ţin cont de faptul că şira spinării conţine cea mai mare concentraţie de măduvă din corp. Oasele sunt considerate yang; nervii – yin (vezi fig. A.1 dedesubt şi A.2, p. 400).

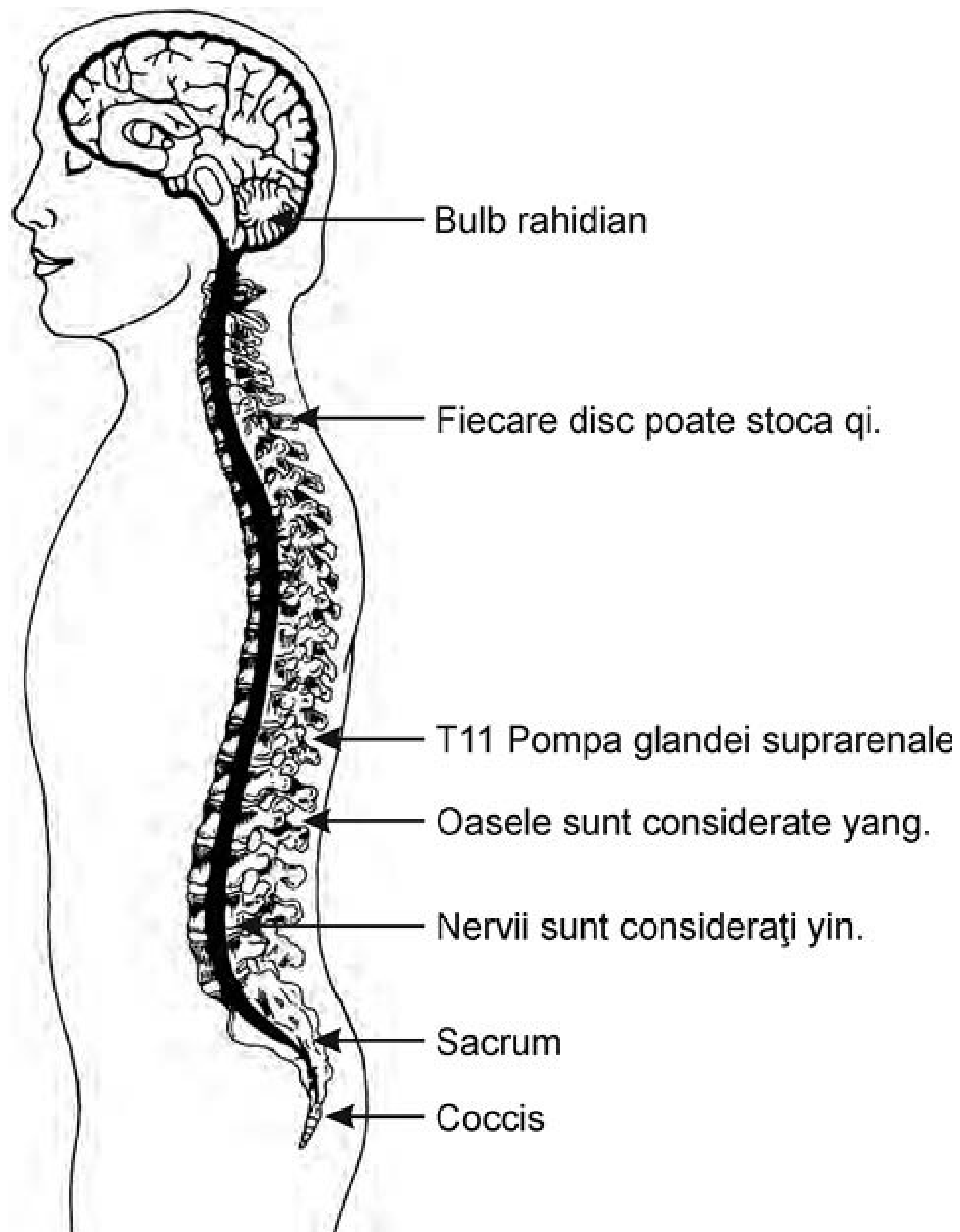

Bulb rahidian
Fiecare disc poate stoca qi.
T11 Pompa glandei suprarenale
Oasele sunt considerate yang.
Nervii sunt consideraţi yin.
Sacrum
Coccis

Figura A.1. *Coloana vertebrală conţine cea mai mare concentraţie de măduvă din corp*

Când exersăm şi scuturăm măduva spinării pentru a o destinde, stimulând mental nervii, generăm un curent electric care circulă mai intens în timpul practicii. Când qi-ul urcă de-a lungul măduvei spinării, starea de sănătate a coloanei şi a creierului se îmbunătăţeşte considerabil, deoarece energiile absorbite se rafinează în forţă vitală. Menţinerea coloanei într-o stare relaxată şi aliniată corect cu umerii şi cu şoldurile este importantă pentru prevenirea sau pentru eliminarea obstrucţiilor energetice. Cu cât mai relaxată este măduva spinării, cu atât mai uşor va circula energia.



Figura A.2. *Sistemul nervos traversează măduva spinării*

Legătura măduvei spinării cu părţile vitale ale corpului

Nervii coccisului şi sacrumului sunt conectaţi cu membrele inferioare, rinichii, vezica urinară, organele sexuale, aparatul genital exterior, rectul şi intestinul gros (parţial). Vertebrele lombare (L1 şi L5) sunt conectate şi ele cu aceste zone.

Nervii vertebrelor toracice din partea mediană a coloanei (de la T5 la T12) sunt conectaţi cu stomacul, ficatul, vezica biliară, pancreasul, splina, glandele suprarenale, intestinul subţire şi vasele sangvine abdominale.

Nervii vertebrelor toracice din partea superioară a coloanei (de la T1 la T4) sunt conectaţi cu inima, laringele, traheea, bronhiile şi plămânii.

Nervii vertebrelor cervicale (C1-C7) sunt conectaţi cu organele, glandele şi membrele superioare.

Meditaţie: Răsfoieşte atent o carte bună de anatomie, apoi închide ochii şi încearcă să vezi şi să simţi aceste conexiuni (fig. A.3). Surâde în jos de-a lungul coloanei vertebrale, învăluind legăturile în energie surâzătoare.



Exerciţiul Respiraţia spinală

Exerciţiul Respiraţia spinală ajută la relaxarea coloanei vertebrale, activând totodată pompele sacrală şi craniană, dar şi glandele suprarenale şi timusul. Respiraţia spinală facilitează şi respiraţia muşchilor spatelui, astfel încât să te poţi simţi bine chiar dacă stai în şezut perioade îndelungate. Poate fi practicată din şezut sau din picioare (fig. A.4). Găseşte un scaun potrivit şi relaxează-te, ţinând coloana dreaptă confortabil, fără să o atingi de spătarul scaunului.

Bărbaţi: Dacă stai jos, foloseşte un scaun cu spătarul drept şi stai pe margine sau aproape de margine, astfel încât testiculele să cadă liber peste muchia scaunului. (Dacă nu te simţi comod, poţi sta puţin mai în spate.) Poartă haine lejere, pentru ca testiculele să nu fie restricţionate şi energia masculină să poată circula fără piedici.

Femei: Aşază-te confortabil, fără să atingi spătarul scaunului. Poartă haine lejere ca să nu creezi obstrucţii pentru perineu şi pentru energia care curge prin el. Dacă preferi să stai pe podea, foloseşte o saltea groasă, pentru a nu îngreuna prea mult circulaţia sangvină în picioare.

1. Începe prin a expira şi a te simţi relaxat.
2. Inspiră, înclină uşor sacrumul şi lasă capul pe spate cât poţi de mult în timp ce arcuieşti zona

toracică şi împinge abdomenul şi pieptul în faţă. Dilatarea cutiei toracice activează glandele suprarenale şi timusul (vezi fig. A.5, p. 404). Simultan, trage umerii în spate şi pumnii (ţinuţi lângă umeri), apropiind omoplaţii (vezi fig. A.6, p. 404), în timp ce îţi tragi gâtul între umeri şi încleştezi uşor dinţii. Astfel activezi pompa craniană (vezi fig. A.7, p. 405).

Menţine această poziţie şi încordează muşchii. Când mişti sacrumului înainte şi înapoi activezi pompa sacrală şi exersezi nervii (fig. A.8).

3. Expiră şi împinge sacrumul şi capul înainte, încovoind spatele. În acelaşi timp, du coatele în faţă, du antebraţele şi pumnii la piept şi bărbia în stern (fig. A.9). Nu încorda niciun muşchi. Relaxează-te.
4. Repetă: Inspiră, lasă capul pe spate şi împinge sacrumul în spate, arcuieşte spatele în timp ce bombezi abdomenul în afară şi trage umerii şi pumnii în spate. Apoi expiră încovoind simultan coloana, ducând bărbia în piept şi braţele în faţă. Continuă să-ţi arcuieşti spatele când inspiri şi să te apleci în faţă când expiri. Efectuează de 9, 18 sau 36 de ori (fig. A.10, A.11 şi A.12).

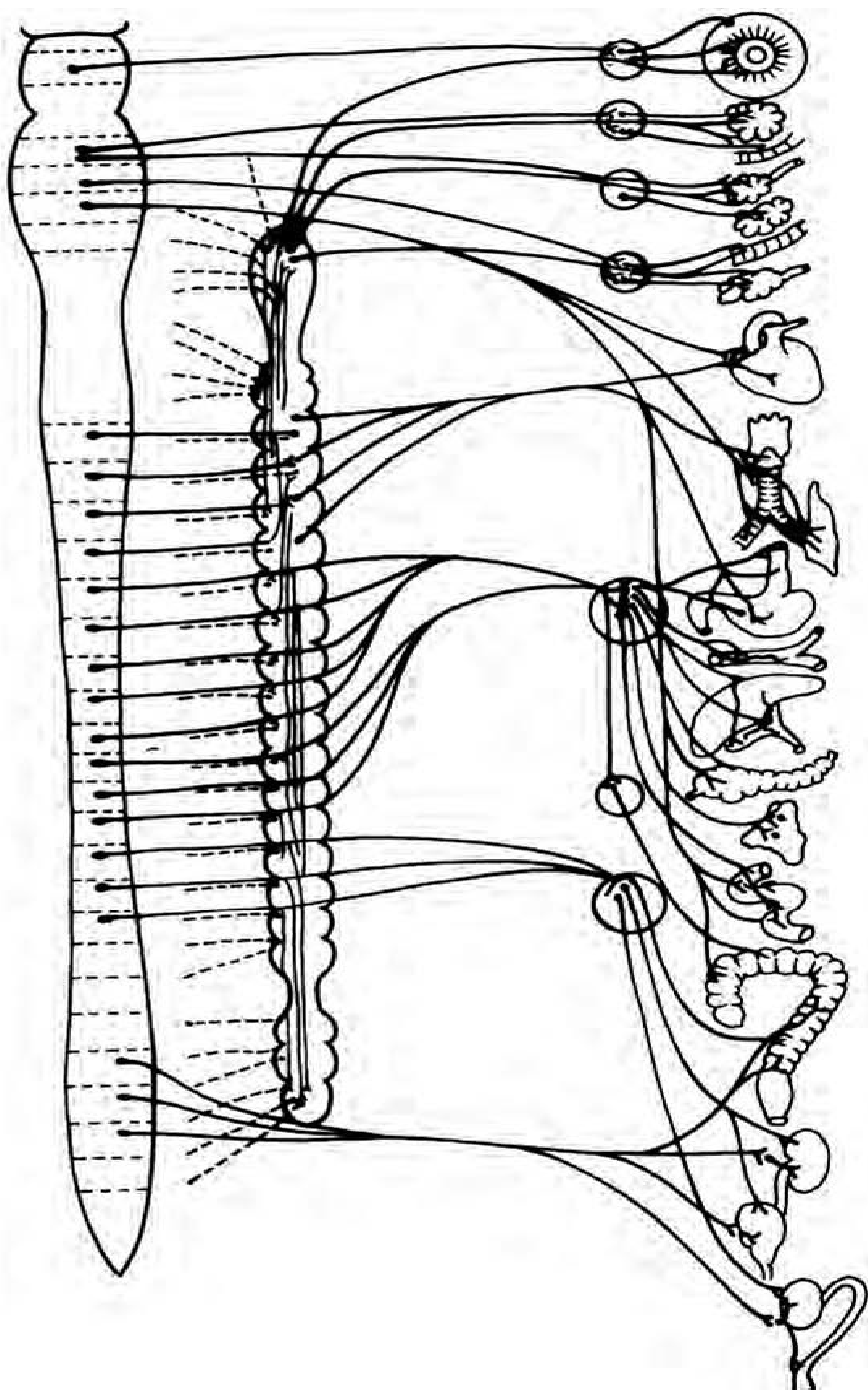
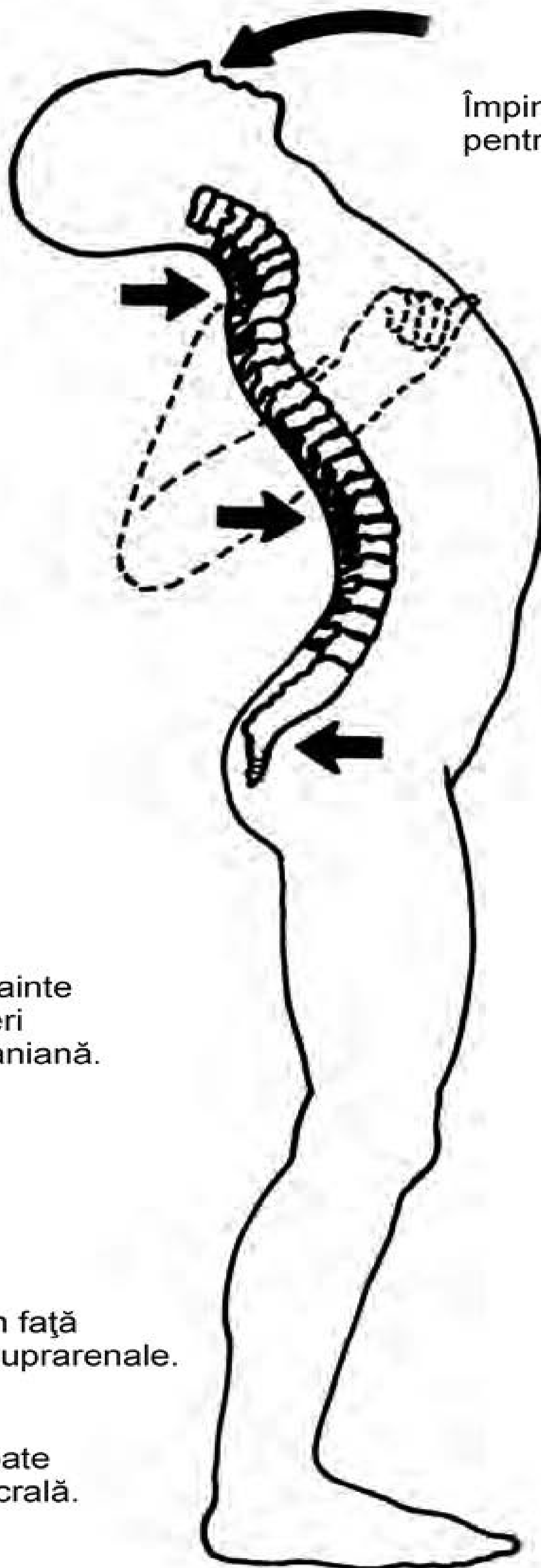

Regiunea cervicală
Regiunea toracică
Regiunea lombară
Regiunea sacrală
Regiunea coccigiană

Figura A.3. *Măduva spinării este conectată cu părţile vitale ale corpului*



Pompa craniană

Împinge pieptul în faţă
pentru a activa timusul.

C7

T11, glanda suprarenală

Pompa sacrală

1. Inspiră.

2. Împinge vertebra C7 înainte
şi împinge gâtul între umeri
pentru a activa pompa craniană.

3. Trage braţele în spate
şi apropie omoplaţii.

4. Împinge vertebra T11 în faţă
pentru a activa glandele suprarenale.

5. Împinge sacrumul în spate
pentru a activa pompa sacrală.

Figura A.4. *Respirația spinală*

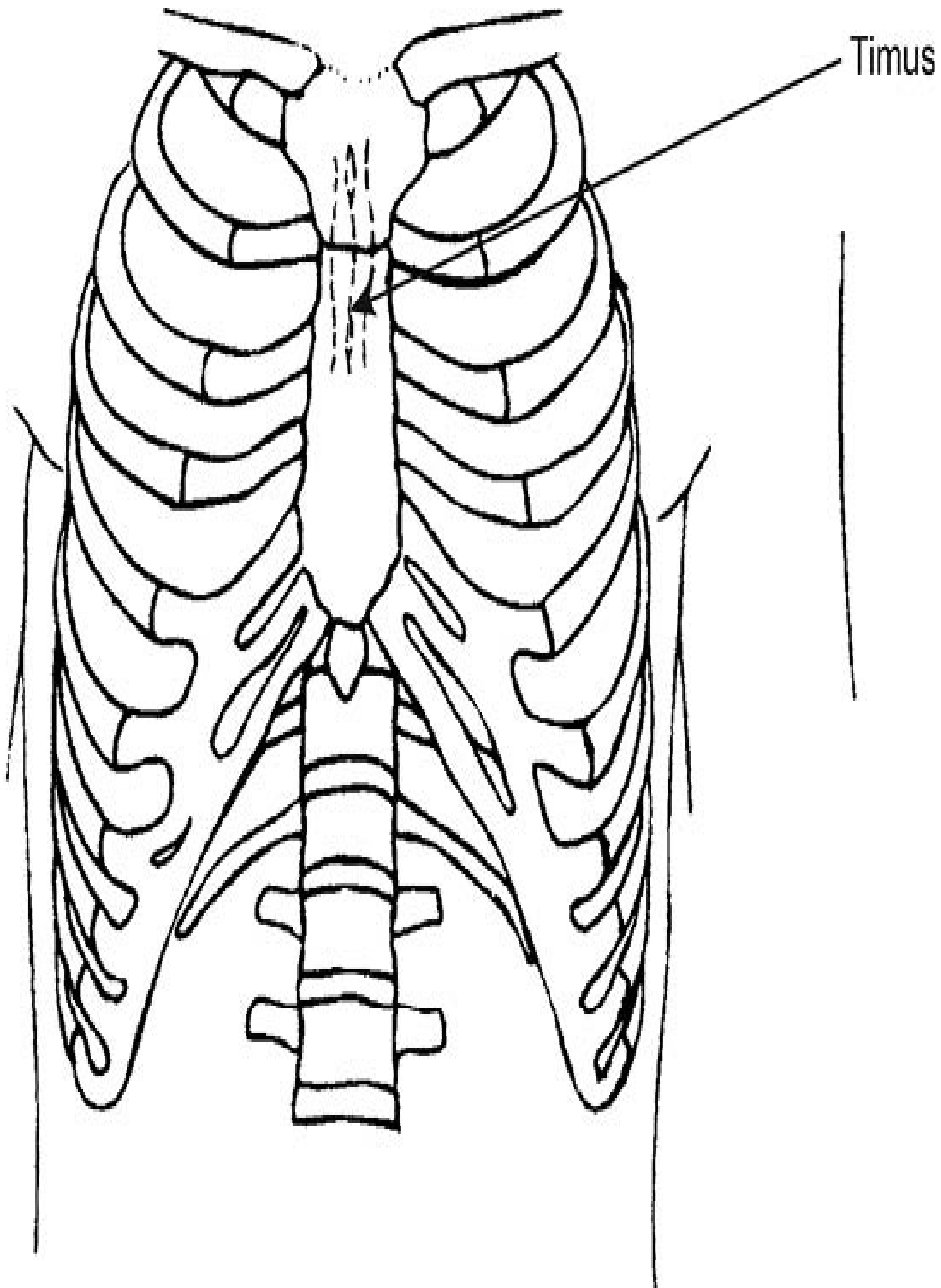


Figura A.5. *Timusul este principala glandă a regenerării și a sistemului imunitar*

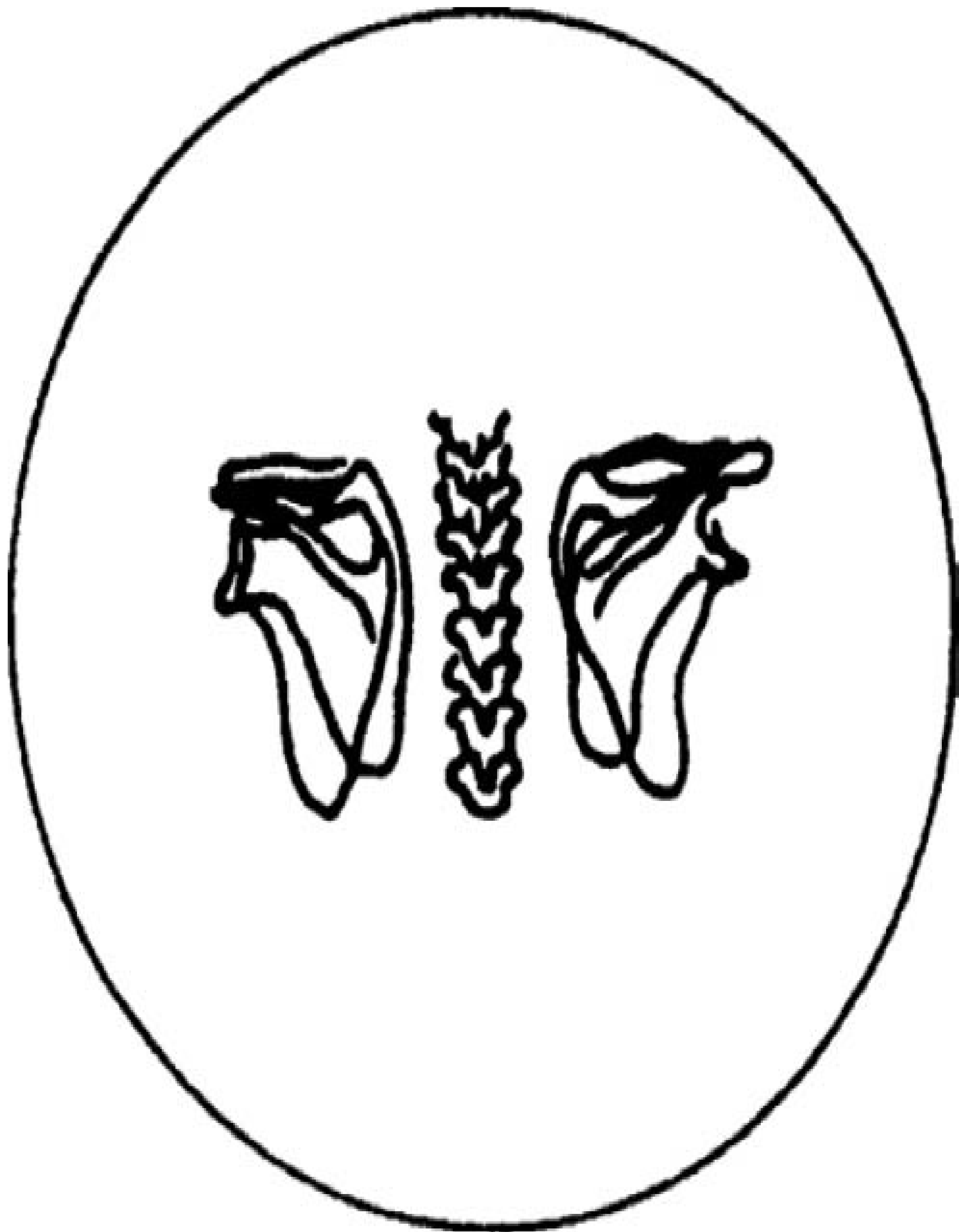


Figura A.6. *Dilatând şi contractând cutia toracică şi omoplaţii, ajutăm la activarea timusului*

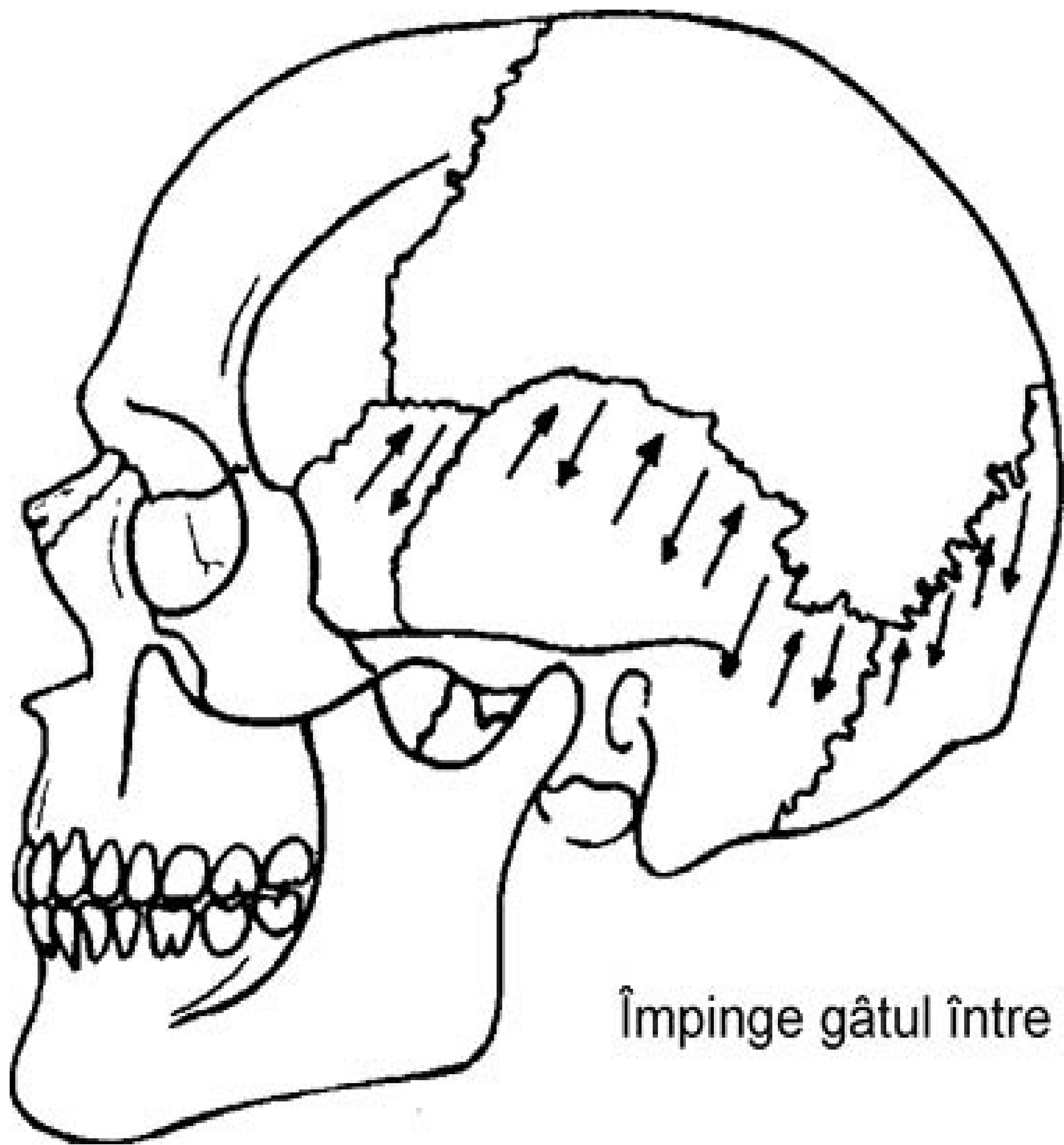


Figura A.7. *Pompa craniană se activează când împingi gâtul între umeri şi încleştezi uşor dinţii*

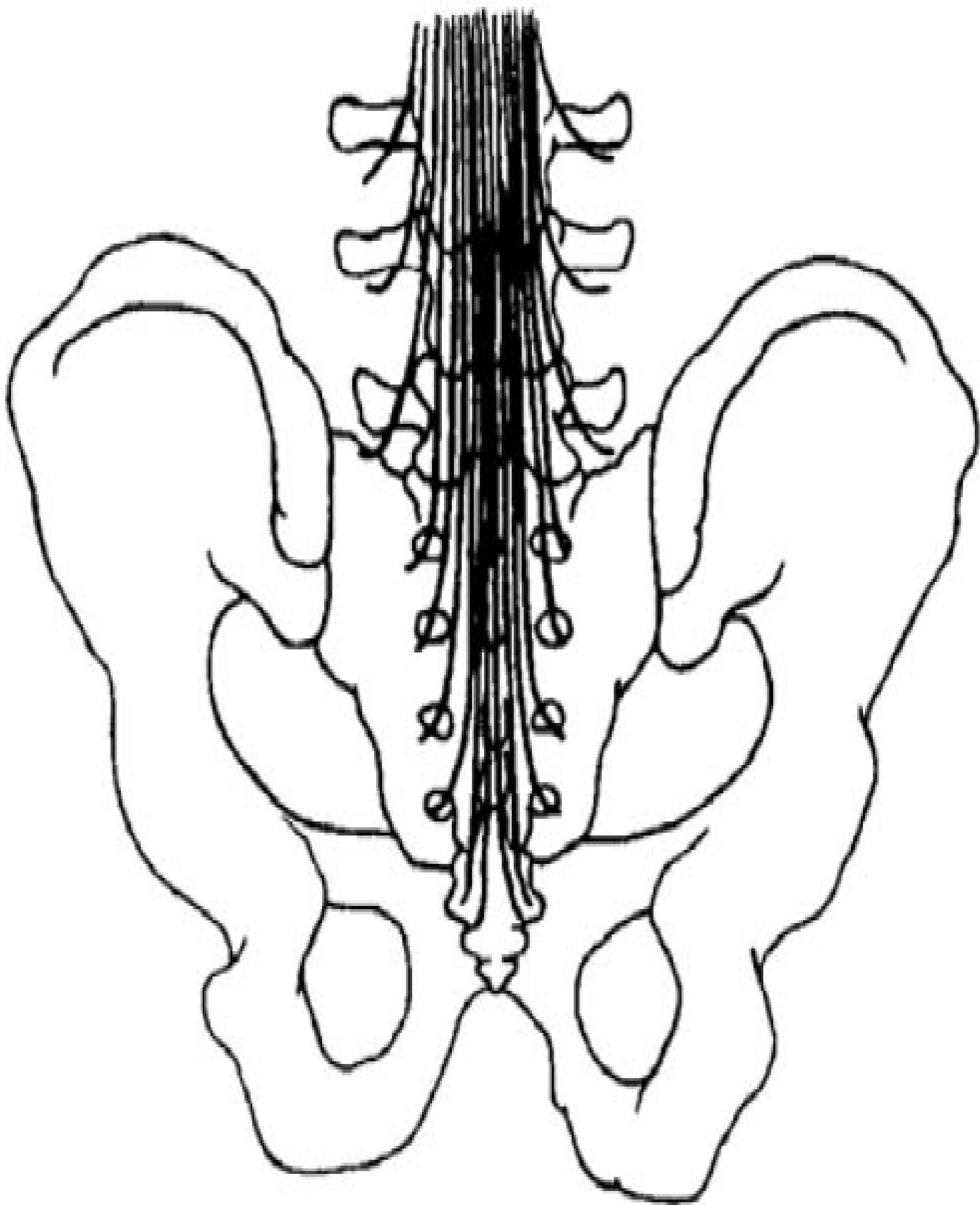
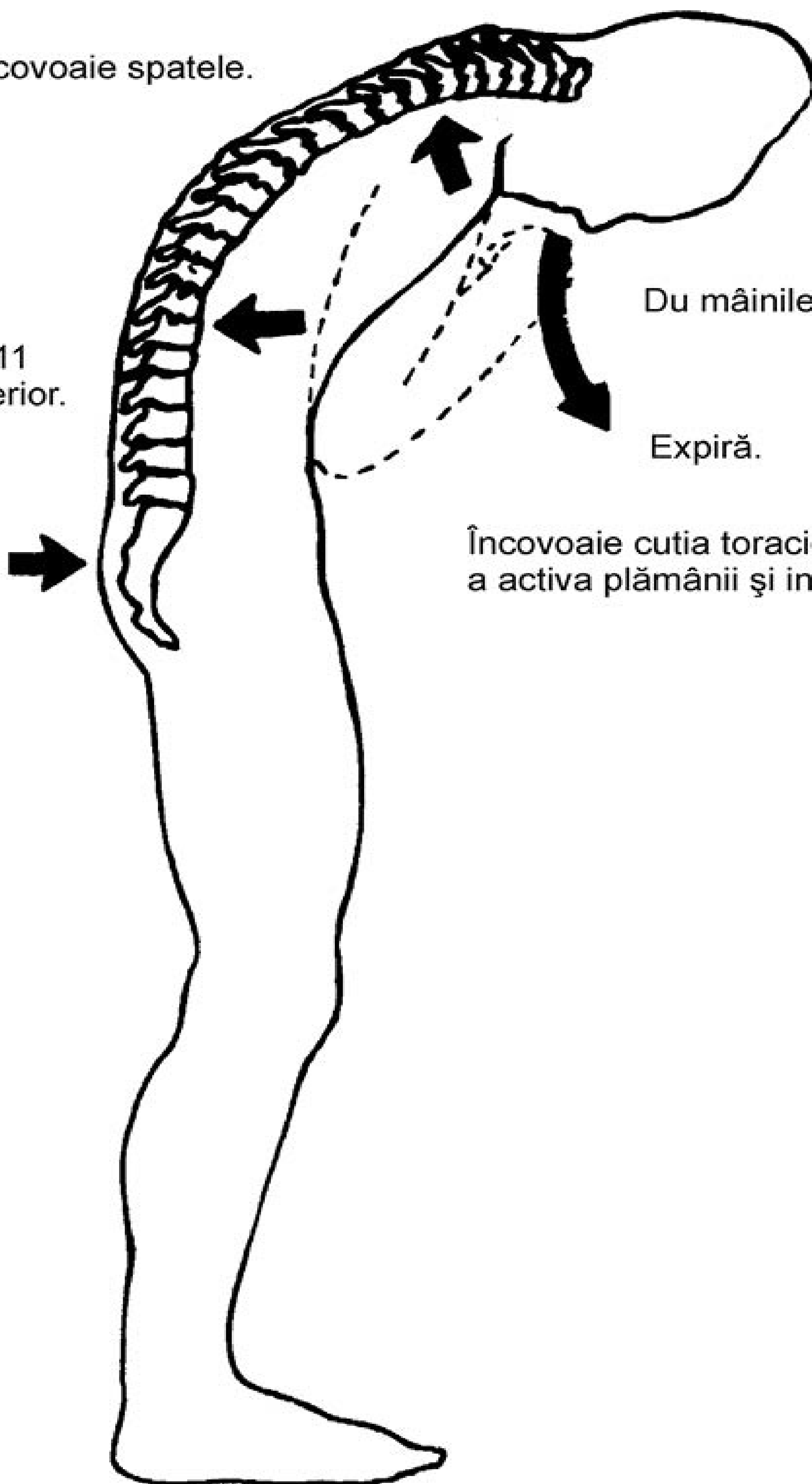


Figura A.8. *Când mişti sacrumul înainte şi înapoi, activezi pompa sacrală şi exersezi nervii*



Capul aplecat în faţă, bărbia aproape că atinge pieptul.
Încovoaie spatele.
Du mâinile în faţă.
Împinge vertebra T11 înspre exterior.
Expiră.
Du sacrumul în faţă.
Încovoaie cutia toracică pentru a activa plămânii şi inima.

Figura A.9. *Respiraţia spinală*

5. Spălarea Măduvei Spinării: Odihneşte-te şi surâde în jos de-a lungul întregii coloane vertebrale. Inspiră abur alb prin punctul dintre sprâncene, lumină aurie din cer prin creştetul capului şi lumină albastră prin tălpi pentru a spăla măduva (vezi fig. A.13, p. 408). Simte măduva spinării vibrând în exterior spre nervii stimulaţi şi încărcaţi cu un voltaj mai mare de qi (vezi fig. A.14, p. 409). Simte curentul electric circulând în timp ce inspiri energie în această zonă. Simte cum pătrunde qi-ul în oase. Conştientizează sacrumul, pompa craniană, glandele suprarenale şi timusul. Simte-le cum se destind şi se încălzesc pe măsură ce încep să vibreze.



Figura A.10. *Respiraţia spinală şezând, aplecarea în faţă*

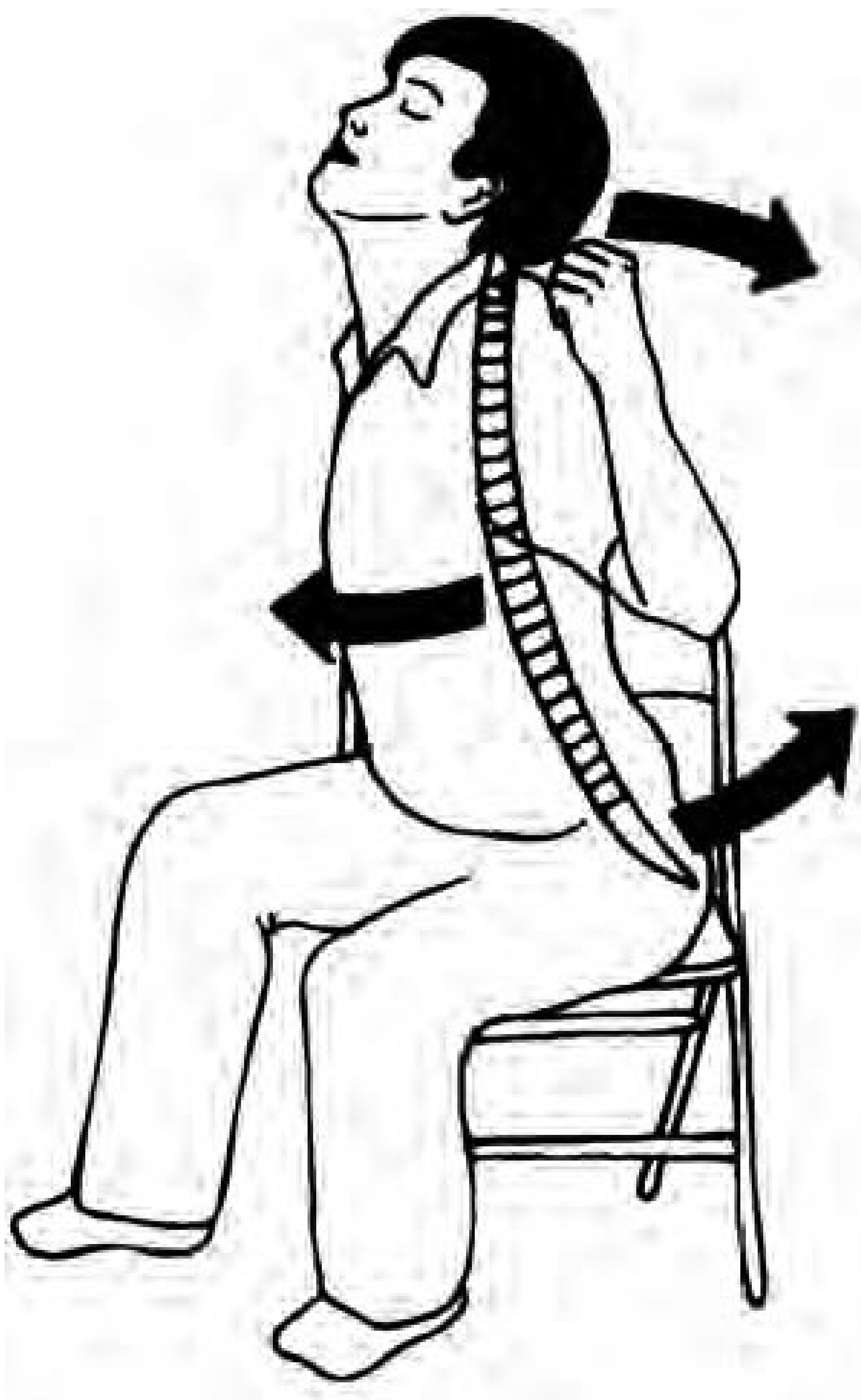
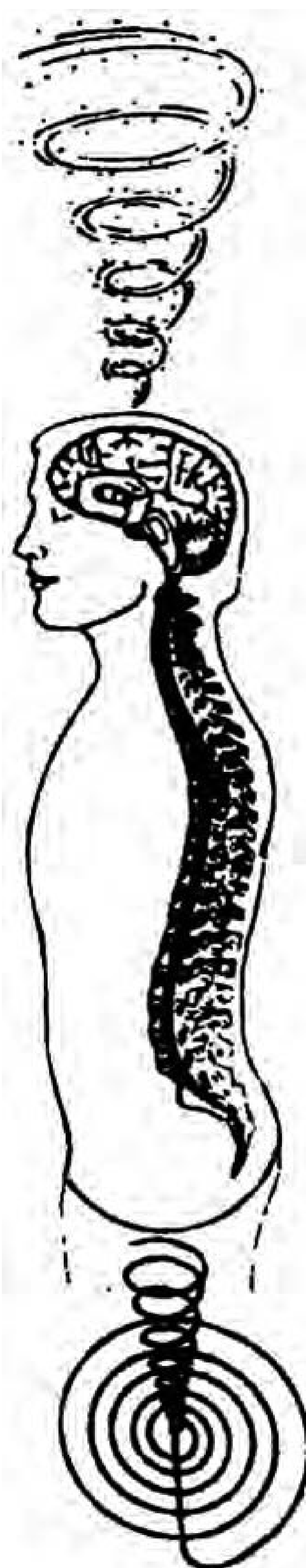


Figura A.11. *Respiraţia spinală şezând, arcuirea în spate*



Figura A.12. *Respiraţia spinală şezând*

Lumina aurie coboară
din ceruri prin creştetul
capului pentru a ajuta
la spălarea măduvei.



Inspiră un abur alb
pentru a întări oasele.

Surâde de-a lungul
întregii coloane vertebrale.

Inspiră un abur auriu
pentru a întări
măduva osoasă.

Lumina albastră urcă
din pământ pentru
a spăla măduva şi pentru
a fortifica articulaţiile.

Figura A.13. *Spălarea Măduvei Spinării*



Simte
conexiunea nervilor
cu măduva spinării.

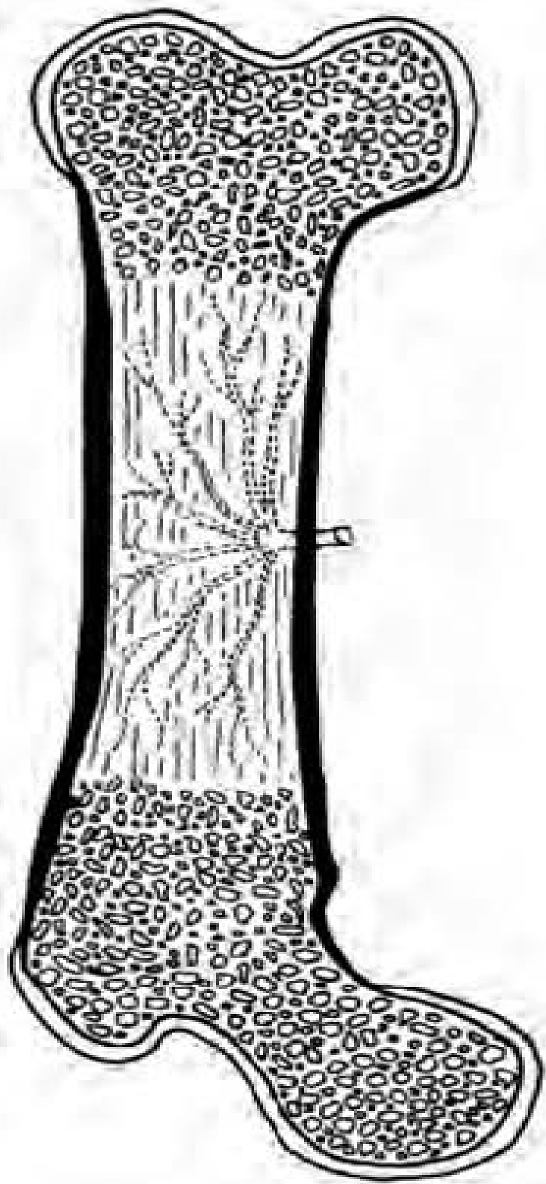
Figura A.14. *Nervii sunt conductori de qi. Vizualizarea legăturii lor cu vertebrele intensifică fluxul de qi*



Legănarea spinală

Mişcările de legănare sunt foarte libere şi flexibile. Fiecare persoană este diferită; de aceea, după ce înveţi paşii fiecărui exerciţiu, lasă-ţi corpul să-i exprime natural şi să se bucure de libertate de mişcare. Explicaţiile pot părea complicate, însă mişcările sunt, în realitate, foarte simple. Cu cât elimini din tensiuni, cu atât mai multe beneficii obţii.

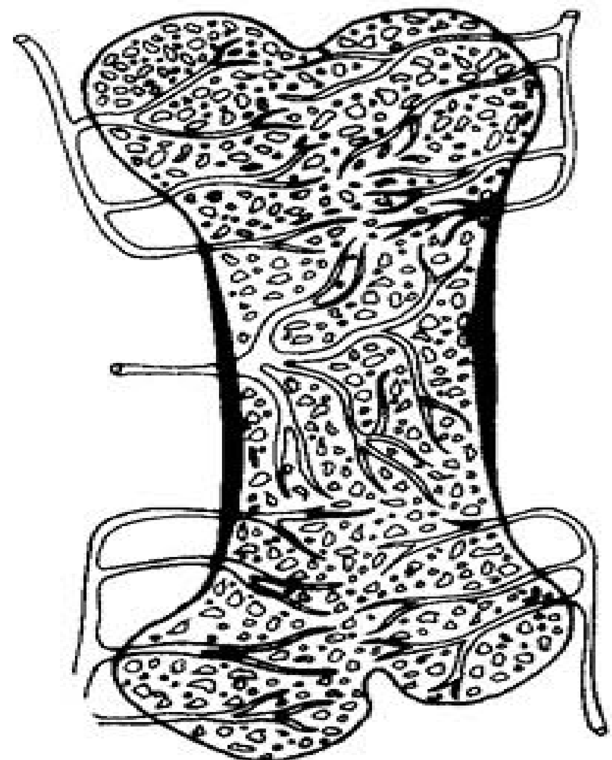
Notă: Acordă atenţie fiecărui interval de pauză. Simte forţa pământului cum pătrunde în tălpi şi urcă prin picioare, oase, şolduri, sacrum, coloana vertebrală, cutia toracică, până la creier. Simte că această forţă spală măduva pe măsură ce o absorbi în oase. Oasele rotunde produc globulele roşii, care transportă oxigen şi substanţe nutritive la celule (fig. A.15). Oasele plate, cum sunt coastele, oasele craniului şi omoplaţii, produc globule albe, care formează principalul sistem de apărare al corpului împotriva bolilor. În timpul fiecărei perioade de odihnă, practică Spălarea Măduvei cu Forţa Cerească (sau Spălarea Măduvei cu Forţa Focului), aducând qi în măduva osoasă (fig. A.16): conştientizează creştetul capului şi simte amorţeala sau senzaţia de greutate răspândindu-se în creier, craniu, gât, claviculă, stern şi cutia toracică. Simte nervii penetrând oasele pe măsură ce generezi mai mult qi.



Osul spongios conţine măduvă roşie.

Cavitatea medulară conţine
măduvă galbenă sau grăsime.

Vas de sânge



Os de copil, plin de măduvă

Figura A.15. *Oasele copilului sunt alcătuite exclusiv din măduvă roşie, vascularizate abundent, în timp ce oasele adultului au măduvă roşie doar la extremităţi, iar în zona centrală conţin grăsime (măduvă galbenă)*


Forţa cerească este o lumină aurie.
Forţa terestră este o lumină albastră.

Figura A.16. *Atrage forţa cerească şi cea telurică în schelet pentru a ajuta la spălarea oaselor*



Legănarea Viermelui de Mătase

Vei legăna coloana vertebrală imitând mişcările unui vierme de mătase care urcă pe un copac. Fă mişcări delicate, lente. Măduva spinării ar trebui să se mişte asemenea unui mic val.

1. Începe surâzând măduvei spinării. Încearcă să-ţi simţi coloana vertebrală. Apoi închide ochii şi vizualizează coloana (fig. A.17).
2. Leagănă începând de la baza coloanei urcând treptat spre cap. Unduieşte-te de la coccis în sus spre sacrum, a cincea vertebră lombară, a douăsprezecea vertebră toracică şi până la craniu. Mişcă-te ca şi cum coloana ar crea un val, ca un vierme de mătase (fig. A.18).
3. Inversează sensul valului şi unduieşte-te treptat în jos, de la cap la coccis (fig. A.19).

Bărbaţii trebuie să efectueze exerciţiul de 3, 6 sau 9 ori; femeile, de 2, 4 sau 6 ori. Odihneşte-te şi surâde coloanei vertebrale. Simte cum coloana absoarbe qi în măduvă şi îl radiază în sus spre creier. Simte coloana încălzindu-se şi relaxându-se.

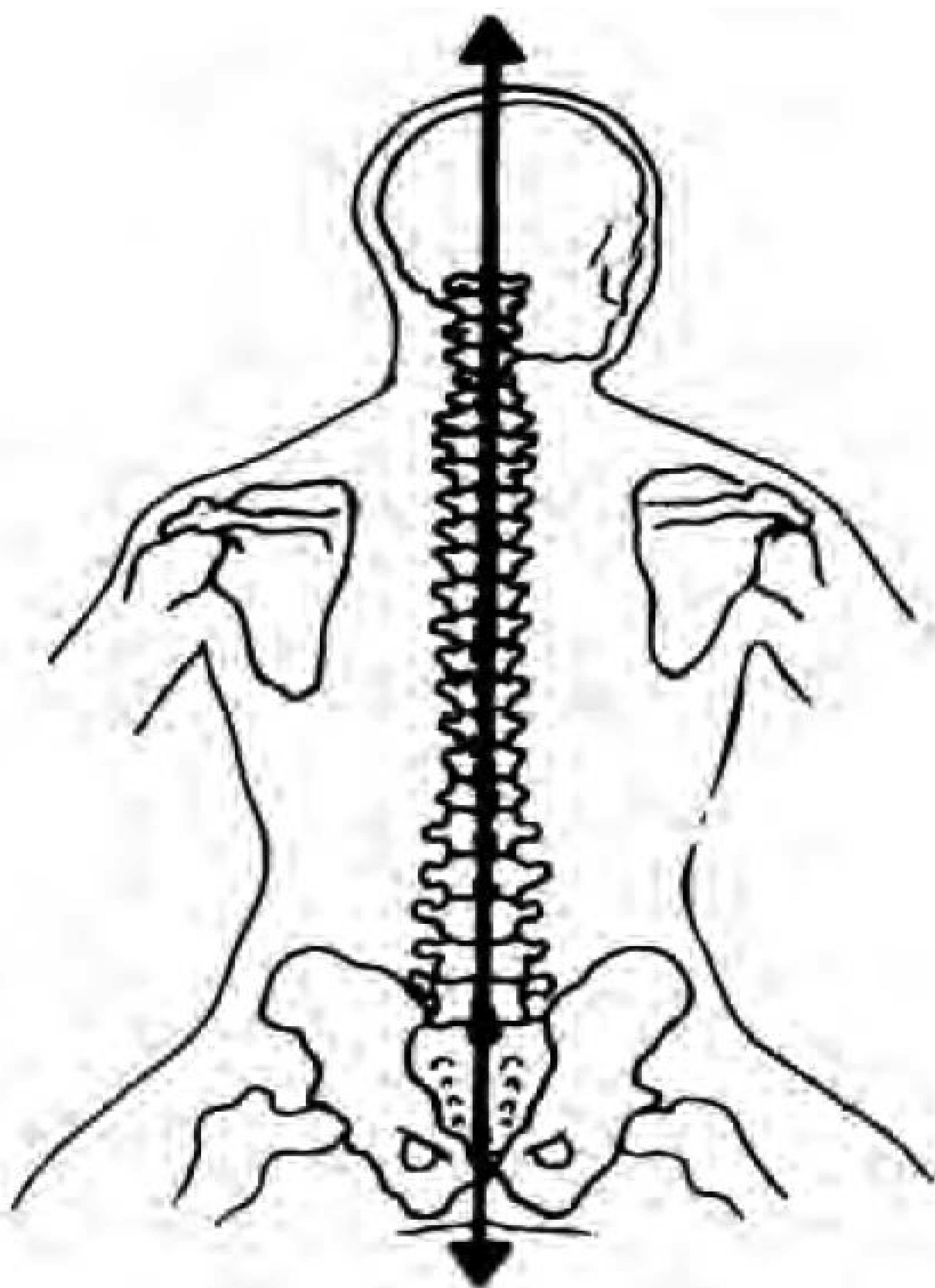


Figura A.17. *Surâde coloanei vertebrale începând din extremitatea superioară până jos*



Figura A.18. *Mişcă măduva spinării ca pe un val, de la bază până sus, la cap*

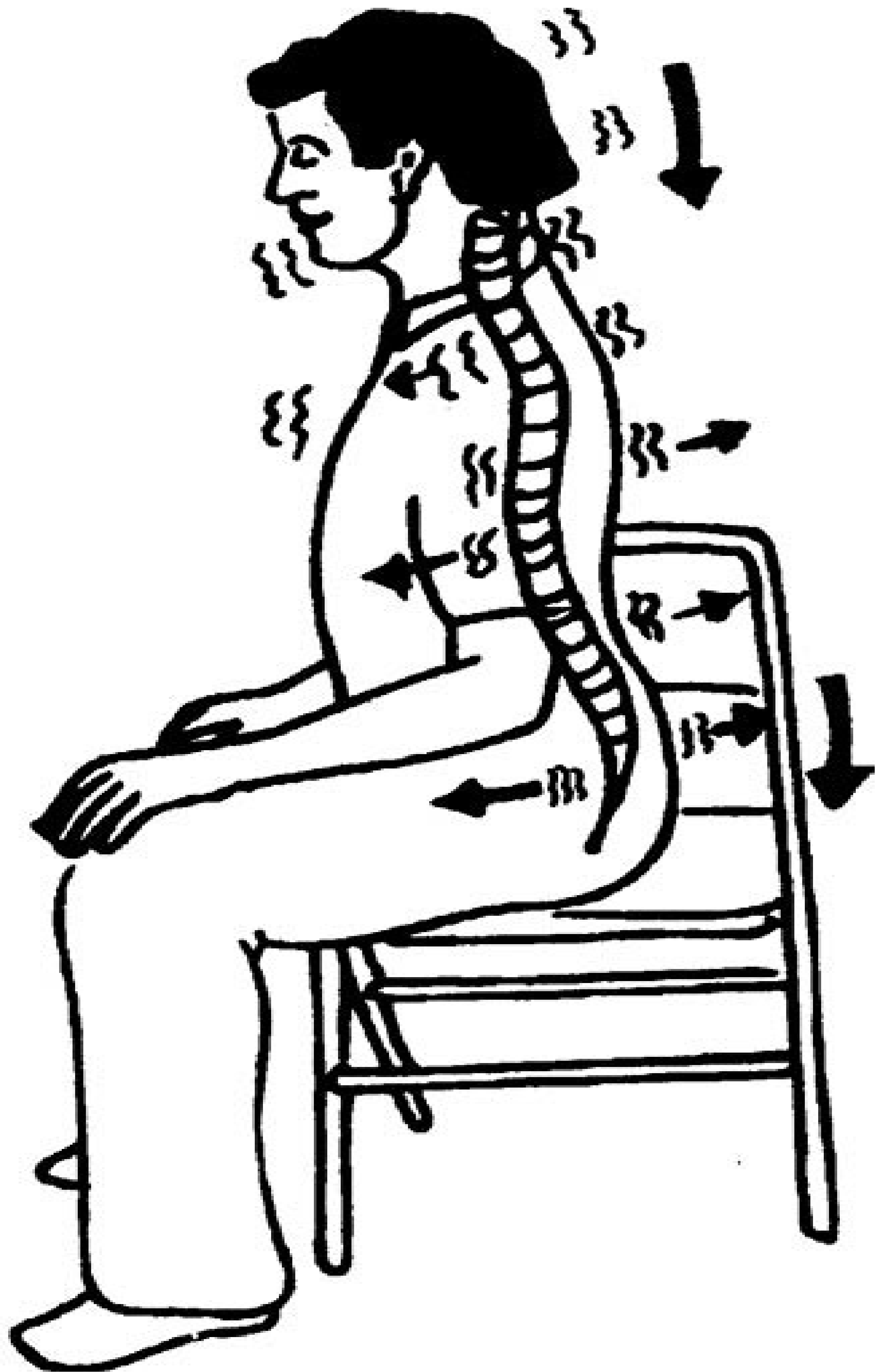


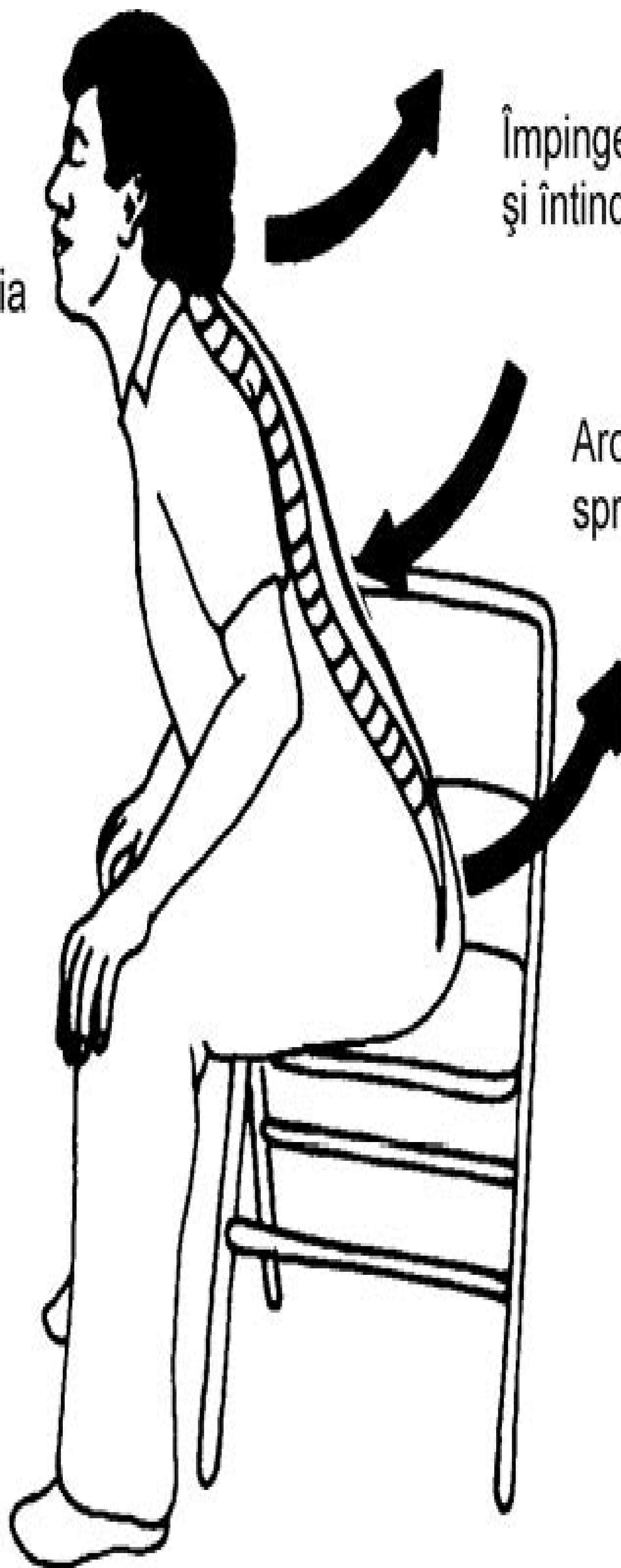
Figura A.19. *Inversează direcţia, coborând valul de la cap până la sacrum*



Legănarea Gâtului Cocorului

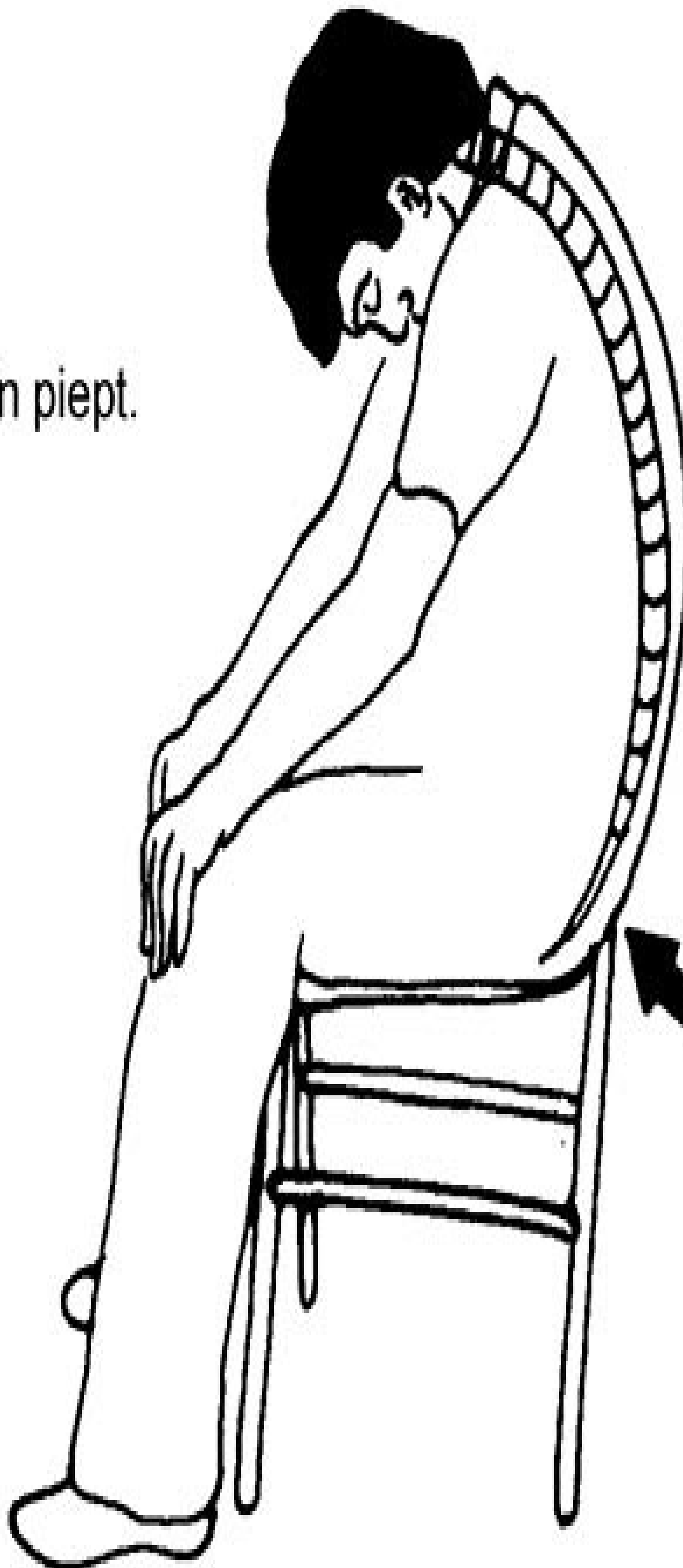
Prin această mişcare, coloana imită un val mai mare decât în cazul Legănării Viermelui de Mătase (fig. A.20 şi A.21). Este o versiune extinsă a exerciţiului Viermele de Mătase. Vei crea o mişcare asemenea unei unde, arcuind lejer partea de mijloc şi cea inferioară a coloanei. În timp ce te unduieşti, fii atent la Poarta Vieţii şi la vertebrele lombare L2 şi L3. Simte valul pornind de la vertebrele lombare în sus, spre gât (fig. A.22 şi A.23).

1. Începe prin a arcui vertebrele lombare L2 şi L3 în faţă, în timp ce întinzi gâtul spre spate.



Împinge gâtul între umeri
şi întinde-l în faţă.
Ridică bărbia
Arcuieşte vertebrele lombare
spre în faţă.
Du sacrumul în spate.

Figura A.20. *Gâtul Cocorului, arcuirea coloanei în faţă*

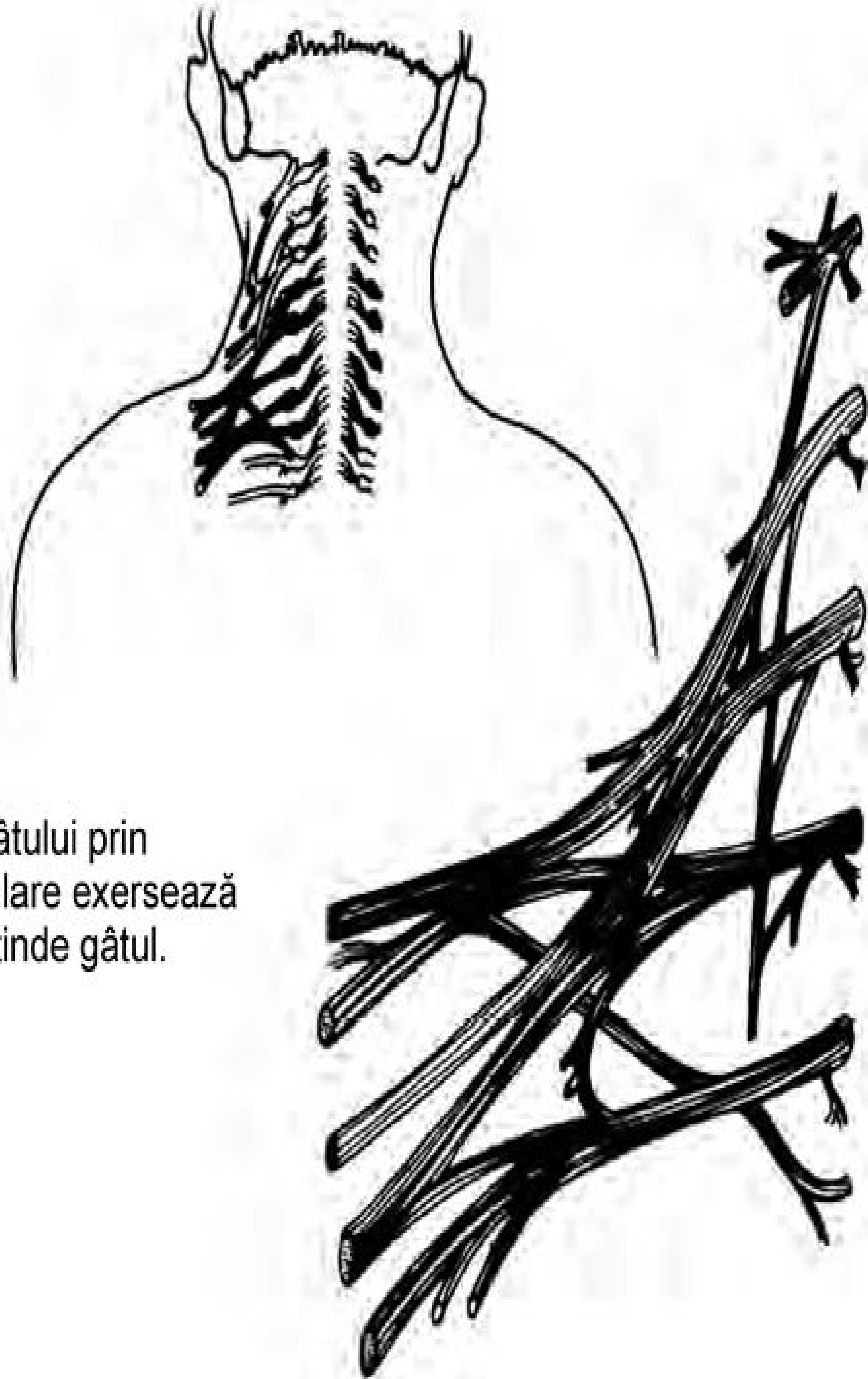


Du bărbia în piept asemenea unui cocor, întinzând gâtul.
Vertebra C7 în afară
Arcuieşte spatele.
Du bărbia în piept.
Du sacrumul în interior.

Figura A.21. *Gâtul Cocorului, arcuirea coloanei în afară*



Figura A.22. *Plexul lombar*



Întinderea gâtului prin mişcări circulare exersează nervii şi destinde gâtul.

Figura A.23. *Plexul brahial*

2. Întinde gâtul asemenea unui cocor. Trage bărbia în faţă, du-o în jos şi în piept. Concomitent, împinge în spate zona lombară, creând o mişcare asemănătoare unui val.
3. Odihneşte-te şi surâde de-a lungul coloanei. Simte coloana şi creierul inspirând qi din pământ şi din univers. Simte coloana încălzindu-se şi relaxându-se.
4. Efectuează acest exerciţiu de 18-36 de ori.



Scuturarea la stânga şi la dreapta

1. Începe să scuturi corpul de la stânga la dreapta, extinzând treptat mişcarea de la baza coloanei (coccis) în sus, la sacrum, vertebrele lombare, vertebrele cervicale şi până la cap. Începe să scuturi din fiecare secţiune în parte, după care treci la secţiunea următoare (fig. A.24 şi A.25).

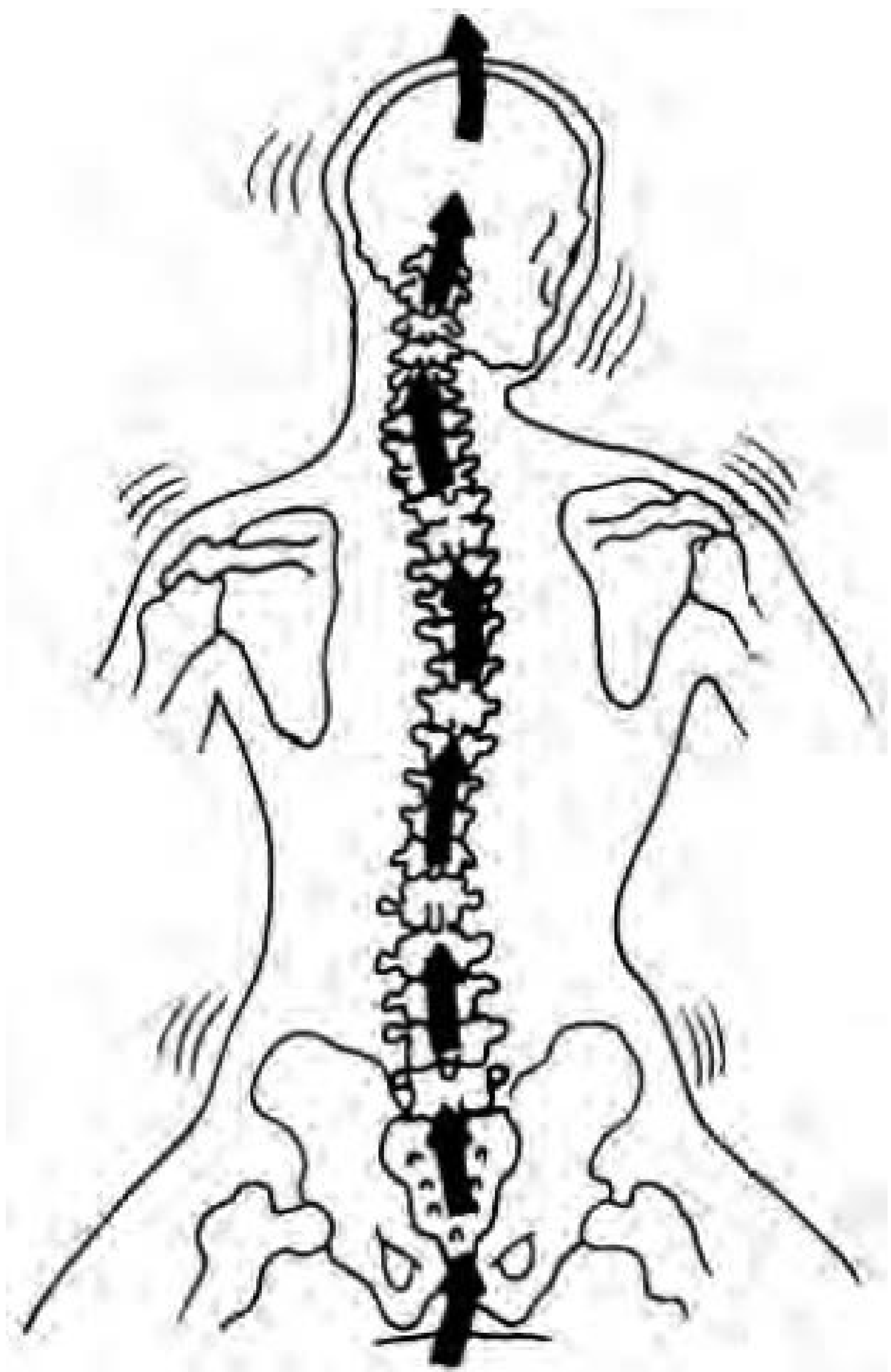


Figura A.24. *Scutură de la stânga la dreapta. Începe să scuturi din fiecare vertebră, până sus, la cap*



Figura A.25. *Inversează direcţia scuturatului, începând de la cap până jos, la bază*

2. Pornind din creştet, vibraţia trebuie să meargă la stânga şi la dreapta în jos prin fiecare secţiune, una câte una, până ajungi la coccis. Odihneşte-te şi surâde de-a lungul întregii coloane vertebrale. Simte-o că se încălzeşte şi se destinde. Simte coloana absorbind qi în măduvă şi în creier, pentru a creşte forţa vitală din oase.
3. Efectuează acest exerciţiu de 18-36 de ori.



Mişcările circulare sau răsucirile

Începând de la coccis, fă mişcări circulare delicate şi lente pentru a balansa corpul de la stânga la dreapta. Începe răsucirea ducând un umăr în faţă şi trăgându-l pe celălalt în spate, alternând aceste mişcări în timp ce mişti trunchiul. Începe să faci mişcări circulare sau să te răsuceşti treptat spre fiecare secţiune a coloanei, una câte una, în sus, până ajungi la cap. Apoi efectuează mişcările în sens invers, în jos, până la coccis. Efectuează acest exerciţiu de 18-36 de ori (fig. A.26-A.29).

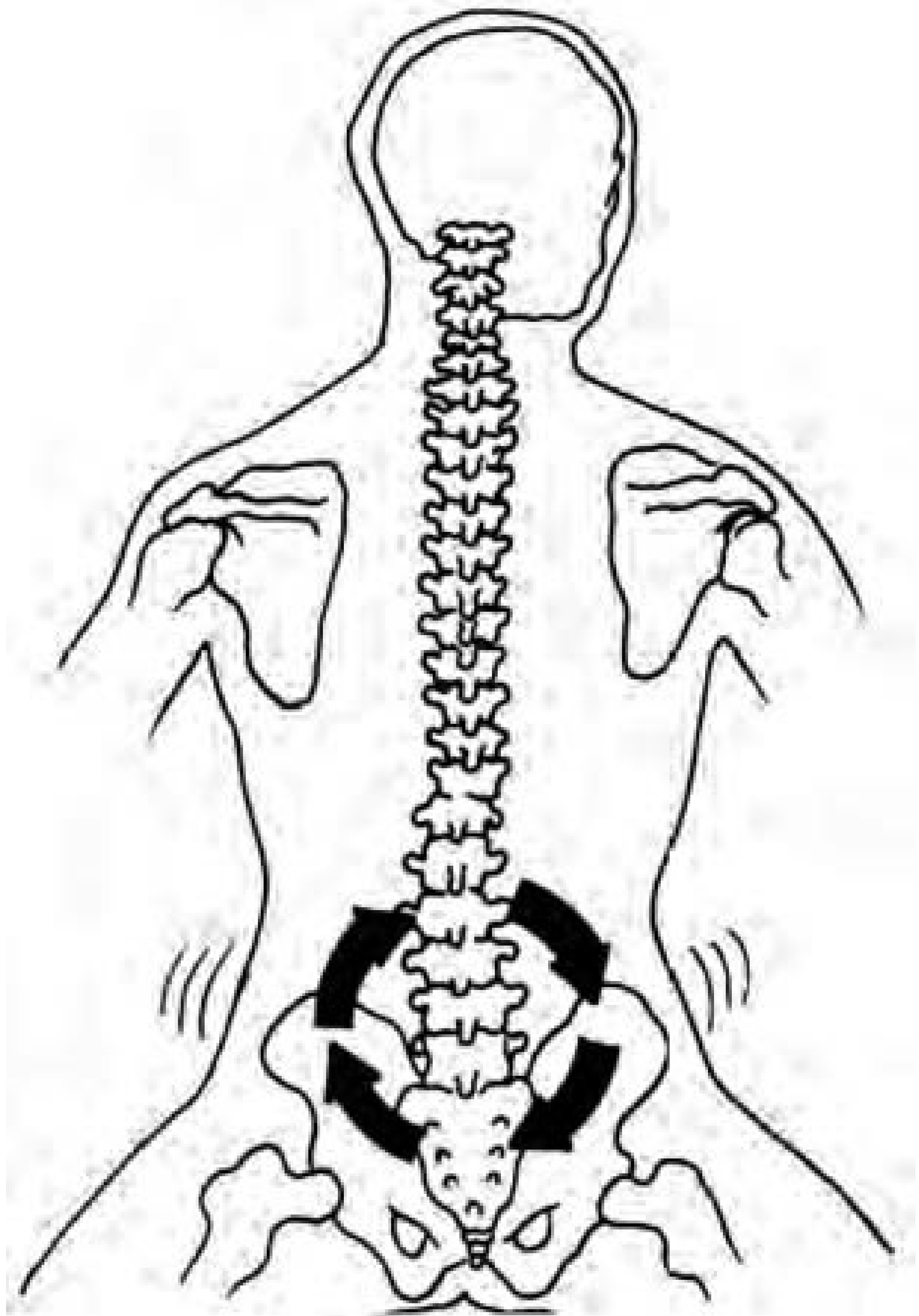


Figura A.26. *Mişcările circulare – roteşte coloana în partea inferioară*

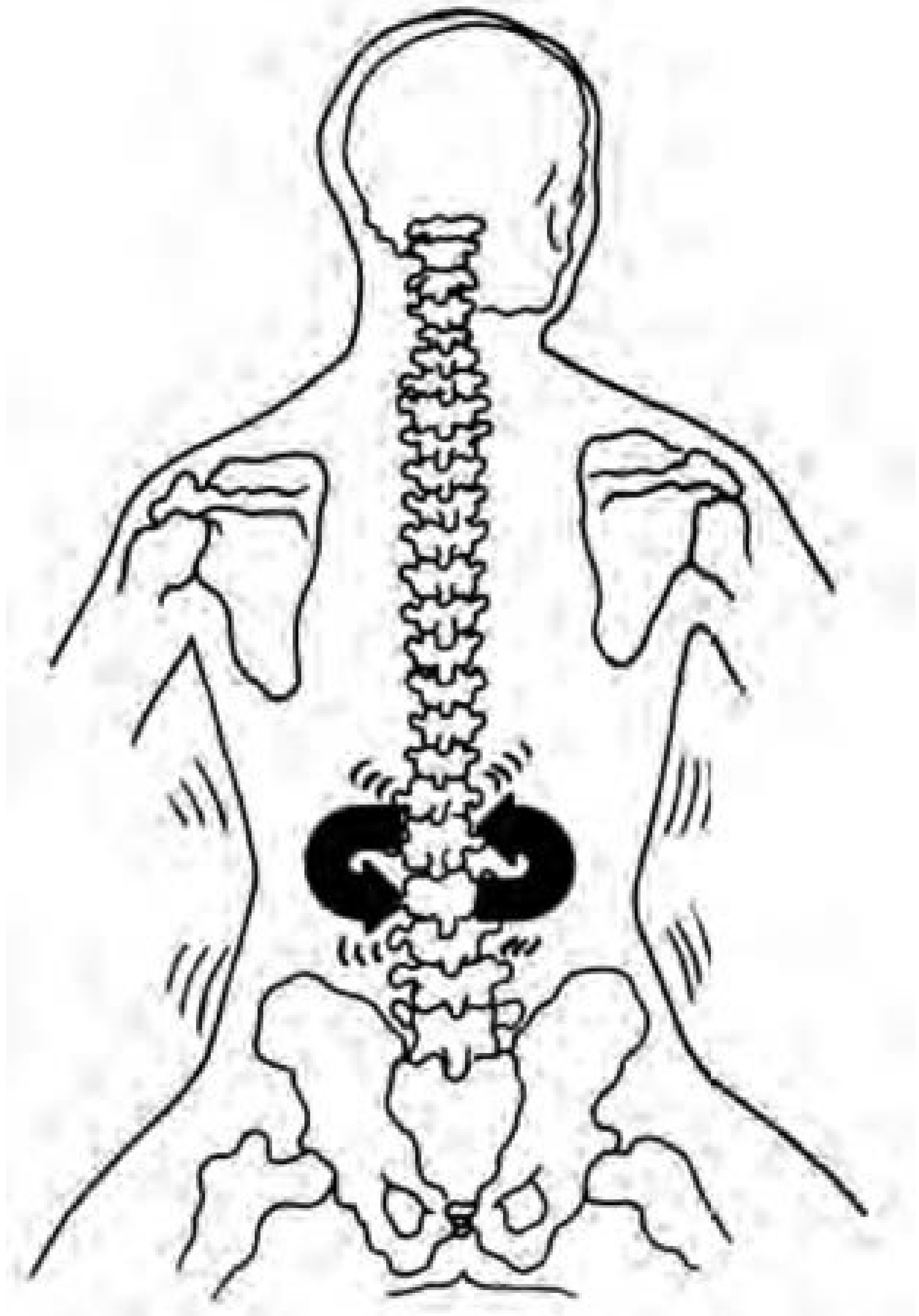


Figura A.27. *Mişcările circulare – roteşte coloana în zona lombară*

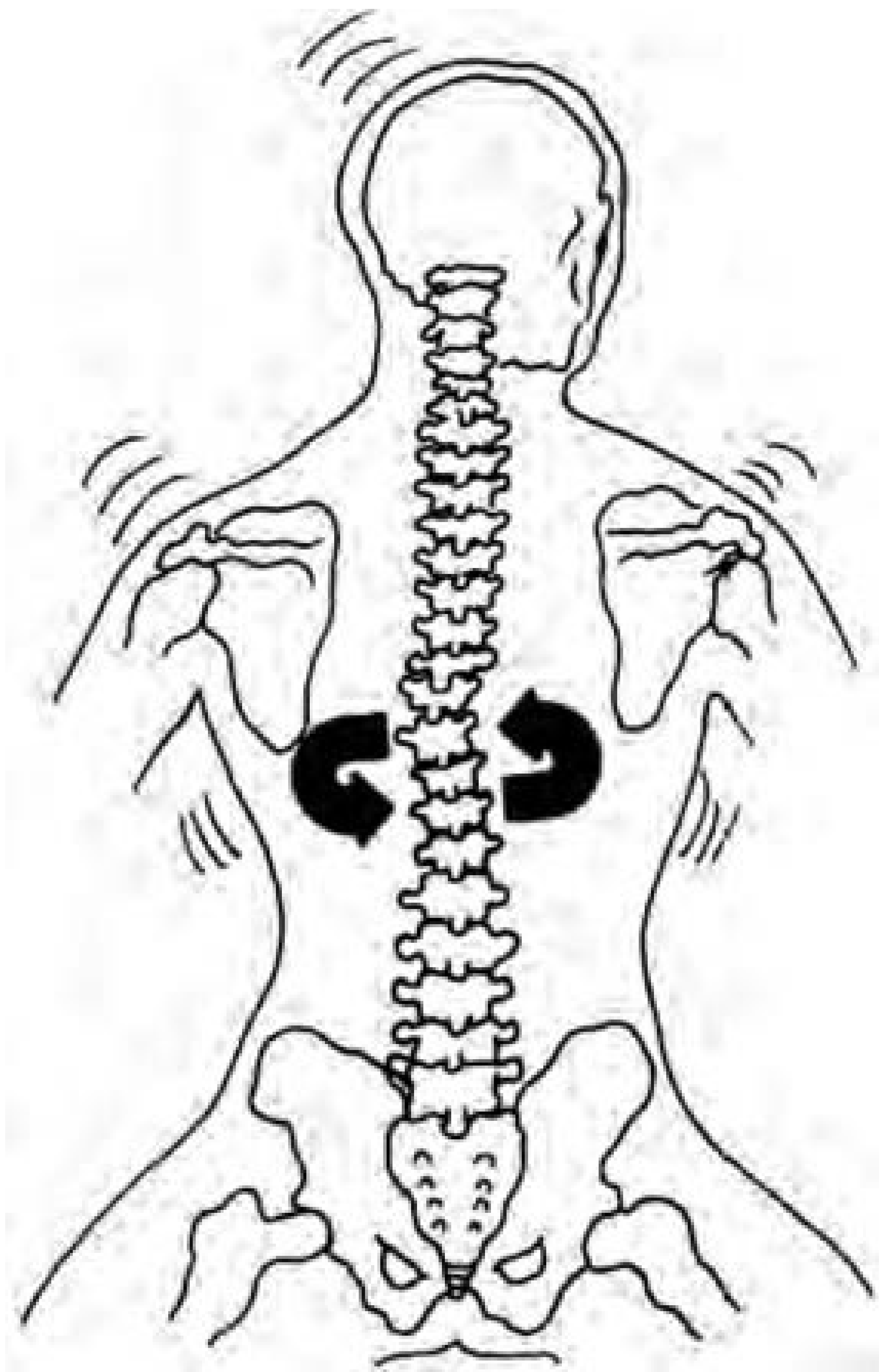


Figura A.28. *Mişcările circulare în zona T11*

Figura A.29. *Mişcările circulare în zona C7 şi a gâtului*



Mişcările circulare combinate

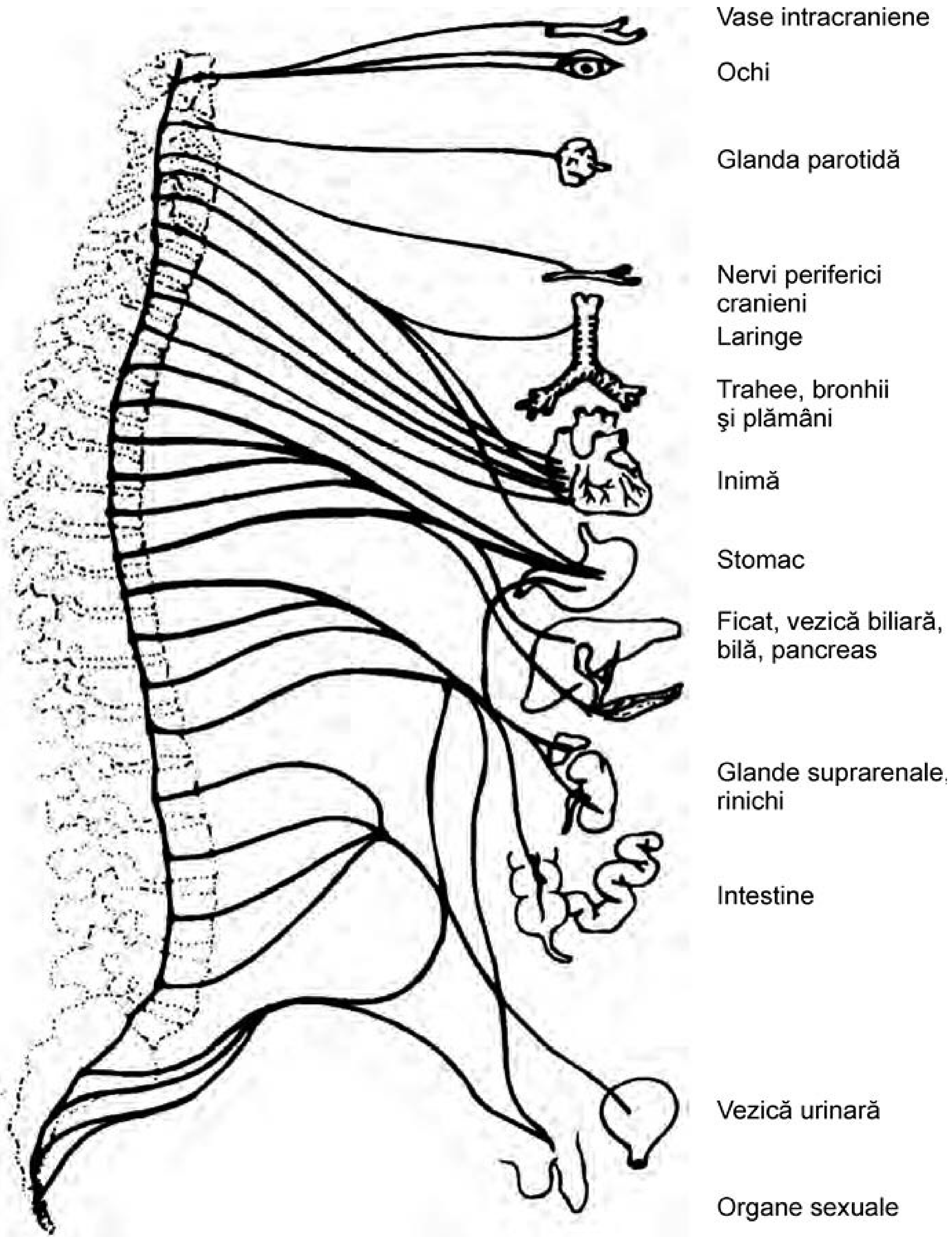
Combină toate tipurile de mişcări circulare într-o mişcare continuă. Poţi accentua sau interschimba anumite mişcări. Fiecare mişcare trebuie să le conţină pe toate celelalte până la un anumit punct. Balansează la stânga şi la dreapta, în faţă şi în spate şi efectuează concomitent Gâtul Cocorului şi mişcările circulare. Lasă corpul să decidă ce mişcări vrea să accentueze. Fiecare persoană are un tipar original distinct.



Legănarea organelor şi glandelor

Măduva spinării are nervi care se ramifică în toate organele, glandele şi oasele (fig. A.30). Încearcă să simţi aceste legături când surâzi organelor.

1. Începe cu mişcările circulare combinate de la coccis şi sacrum. Conştientizează-ţi organele sexuale, vezica urinară, intestinul gros şi membrele inferioare. Surâde organelor sexuale şi intestinului gros în timp ce le legeni. Vizualizează nervii care pleacă de la coccis la sacrum şi până la aceste organe. De asemenea, poţi contracta uşor muşchii din jurul anusului, perineului şi abdomenului inferior.
2. Continuă mişcarea de legănare în sus spre regiunea lombară inferioară (de la L5 la L1). Conştientizează-ţi intestinul subţire, rinichii, vezica urinară şi organele sexuale. Priveşte aceste organe în cartea de anatomie, închide ochii şi începe să le surâzi. Simte legătura dintre ele şi coloana vertebrală. Continuă să le legeni şi contractă delicat muşchii abdominali pentru a masa organele, pentru a elimina toxinele şi pentru a crea mai mult spaţiu pentru forţa vitală.
3. Când te simţi încălzit şi confortabil, extinde mişcarea în sus, pe coloană. Continuă să contracţi uşor muşchii abdominali. Continuă să legeni organele şi conştientizează rinichii în timp ce mişcările ajung la ei. Simte-i cum se conectează la coloană şi imaginează-ţi că se ramifică din coloană. Contractă uşor abdomenul spre rinichi.
4. Continuă să duci mişcarea în sus, în zona toracică (de la T2 la T5). Conştientizează ficatul, vezica biliară, splina, pancreasul, stomacul, intestinul subţire şi vasele sangvine abdominale. Simte legătura cu şira spinării. Încearcă să vezi şi să simţi organele în timp ce le legeni, le roteşti, le răsuceşti şi le comprimi. Concentrează-te asupra fiecărui organ în parte.
5. Du mişcările la vertebrele toracice T4-T1. Conştientizează plămânii, inima şi timusul. Simte-le legătura cu coloana. Răsuceşte-le, leagănă-le şi comprimă-le separat, apoi împreună, într-o singură mişcare continuă.
6. Du mişcările de balansare în sus, la vertebrele cervicale (de la C7 la C1). Simte gâtul cum se destinde în timp ce qi-ul curge spre mâini. La acest nivel, coloana se conectează cu glandele tiroidă şi paratiroidă şi cu gâtul. Concentrează-te asupra acestei legături. Surâde-le mereu acestor zone când duci mişcările de legănare la ele.
7. Continuă legănarea în cap, unde creierul găzduieşte numeroase glande. Surâde-le acestor glande pe măsură ce înaintezi în zonă (fig. A.31). Este important să-ţi antrenezi simţurile interne pentru a vedea şi pentru a simţi organele, glandele şi conexiunile lor cu coloana vertebrală prin intermediul sistemului nervos.
8. Inversează direcţiile legănând descendent până ajungi la coccis. Efectuează de 3-6 ori.



Vase intracraniene
Ochi
Glanda parotidă
Nervi periferici cranieni
Laringe
Trahee, bronhii şi plămâni
Inimă
Stomac
Ficat, vezică biliară, bilă, pancreas
Glande suprarenale, rinichi
Intestine
Vezică urinară
Organe sexuale

Figura A.30. *Legănarea organelor şi glandelor*

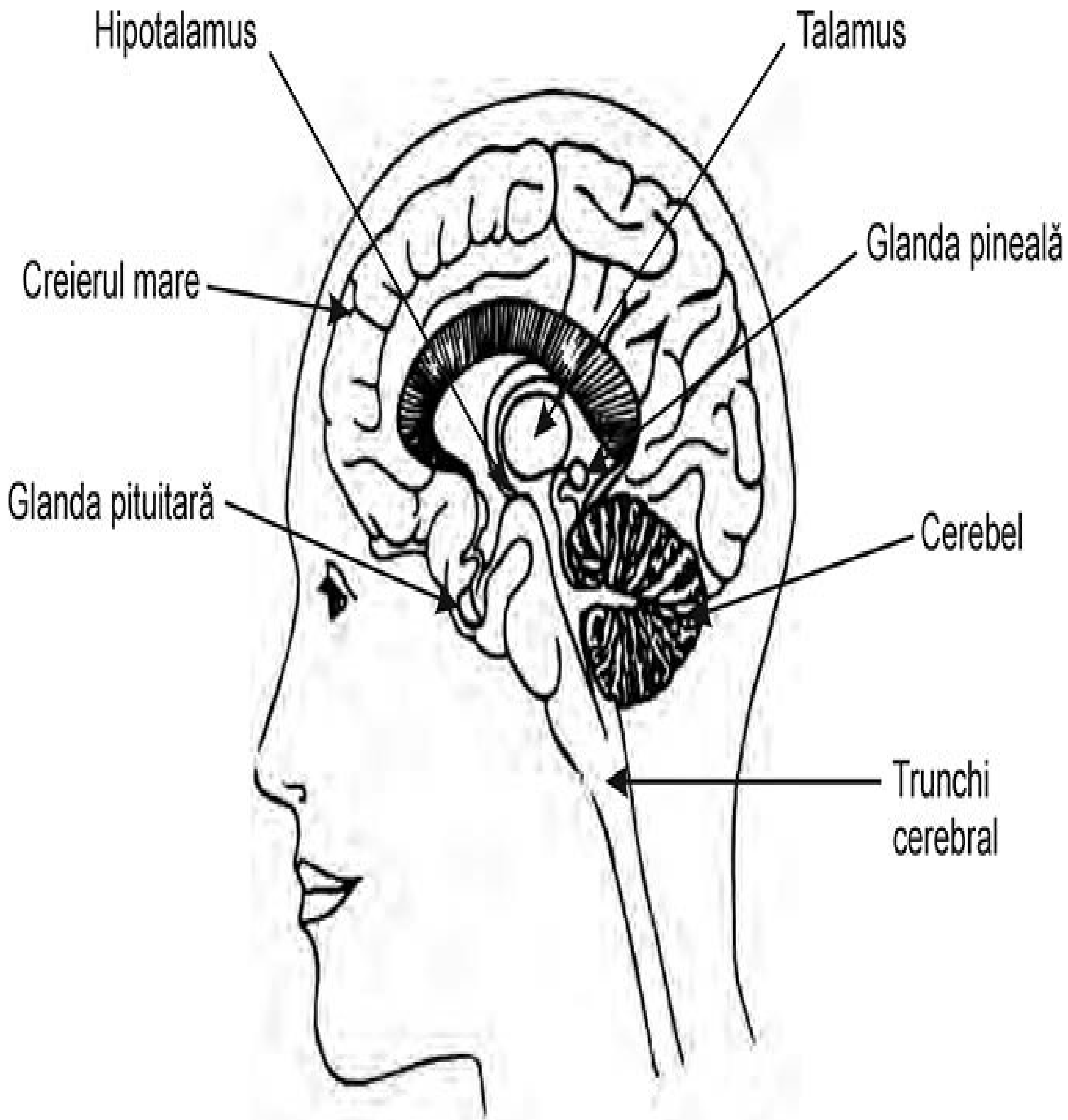


Figura A.31. *Surâde creierului şi glandelor*

9. Combină toate mişcările de legănare într-o singură mişcare continuă, urcând şi coborând pe coloana vertebrală.
10. Odihneşte-te şi surâde de-a lungul întregii coloane vertebrale. Simte-o cum se încălzeşte şi se relaxează. Simte coloana absorbind qi în creier şi în măduvă pentru a creşte forţa vitală a oaselor.

Bărbaţii practică de 3, 6 sau 9 ori; femeile practică de 2, 4 sau 6 ori.



Exerciţii avansate (opţional)

La început, unele persoane nu simt că în interior se întâmplă ceva deosebit când învaţă aceste exerciţii, însă prin exersare continuă vor dezvolta în cele din urmă o conştientizare internă a organelor şi a sistemului nervos.



Legănarea externă şi internă

Este o prelungire a exerciţiului legănării cu mişcări combinate. Simte confortul intern şi căldura ce înconjoară organele şi glandele şi se răspândeşte la toate celulele din corp. Simte această căldură extinzându-se la membre, la degetele de la mâini şi de la picioare, apoi radiind prin piele pe măsură ce te armonizezi cu universul exterior. Simte căldura absorbită înapoi din universul exterior prin piele, membre şi măduva spinării, întorcându-se la organe.



Legănarea membrelor pentru intensificarea procesului

Mişcarea membrelor în timp îţi legeni coloana te ajută să simţi şi să absorbi qi extern în corp.



Legănarea Viermelui de Mătase şi a membrelor

Lasă braţele pe lângă corp şi ţine genunchii uşor îndoiţi. Începe să legeni măduva spinării asemenea unui val şi ridică simultan mâinile în sus şi în jos, ca pentru a face un val, coordonându-le cu mişcarea coloanei. Leagănă şi spatele înainte şi înapoi concomitent cu măduva spinării, mâinile şi genunchii.



Legănarea membrelor la stânga şi la dreapta

Continuă exerciţiul anterior, dar schimbă mişcările, legănând corpul de la stânga la dreapta. Simultan, mişcă braţele la stânga şi la dreapta, coordonându-le cu mişcările măduvei spinării. Este important ca, în timp ce răsuceşti corpul la stânga şi la dreapta, să legeni şi picioarele înainte şi înapoi. Simte greutatea corpului trecând de pe călcâie pe partea anterioară a tălpii pe măsură ce îţi muţi alternativ centrul de greutate de pe una pe alta, în acelaşi timp cu răsucirea corpului la stânga şi la dreapta. Astfel activezi energia pământului, ridicând-o de-a lungul coloanei vertebrale.

Odihneşte-te şi surâde de-a lungul întregii coloane vertebrale şi membrelor. Simte-le cum se încălzesc şi se relaxează. Simte coloana şi membrele cum absorb qi în creier şi în măduva osoasă, pentru a creşte forţa vitală din oase.



Mişcările circulare cu membrele

Continuă exerciţiul anterior, dar începe să modifici mişcările, rotindu-te în timp ce legeni coloana. Roteşte-te în timp ce te balansezi de la stânga la dreapta şi simultan du mâinile în faţa corpului, legănându-le de la dreapta la stânga. De asemenea, lasă picioarele să facă mişcări circulare în sensul acelor de ceasornic şi în sens contrar, odată cu mişcarea măduvei spinării, mâinilor şi genunchilor. Unele persoane pot ameţi. În acest caz, schimbă direcţia o vreme sau stai nemişcat până dispare ameţeala. Dacă nu te simţi bine, nu practica prea mult.



Combinarea mişcărilor în timp ce absorbi forţă cosmică

Acest exerciţiu include mişcarea membrelor şi masarea internă a organelor şi a glandelor.

Exersează utilizând mişcări circulare combinate pentru a relaxa corpul în timp ce surâzi organelor interne şi glandelor. Surâde glandelor din creier, coboară spre faţă, spre gât, apoi continuă în jos, la paratiroidă, tiroidă, timus, suprarenale, inimă, plămâni, ficat, pancreas, splină, stomac, intestinul subţire şi intestinul gros şi organele sexuale (fig. A.32, p. 422). Întinde membrele, relaxează punctul dintre sprâncene şi perineul şi contractă uşor organele sexuale şi anusul. Simte cum energia cosmică este absorbită în piele, coloană, punctul dintre sprâncene, perineu şi tălpi.

Continuă procesul de absorbţie alternând totodată legănarea şi relaxarea corpului. Aşa vei armoniza energiile interioare şi exterioare. Gândeşte-te la stările alternative ale activităţii şi repausului ca la condiţii de yin şi yang. Odihneşte-te şi surâde membrelor şi de-a lungul coloanei. Simte-le cum se încălzesc şi se destind. Simte coloana şi membrele cum absorb qi în creier şi în măduva osoasă pentru a creşte forţa vitală din oase. Efectuează de 18-36 de ori.

Încheie în poziţie şezând. Împreunează palmele şi du capetele degetelor mari la centrul inimii, situat la 2 cm mai sus de baza sternului. Astfel activezi energia inimii. Menţine poziţia şi efectuează Surâsul Interior (fig. A.33, p. 423).

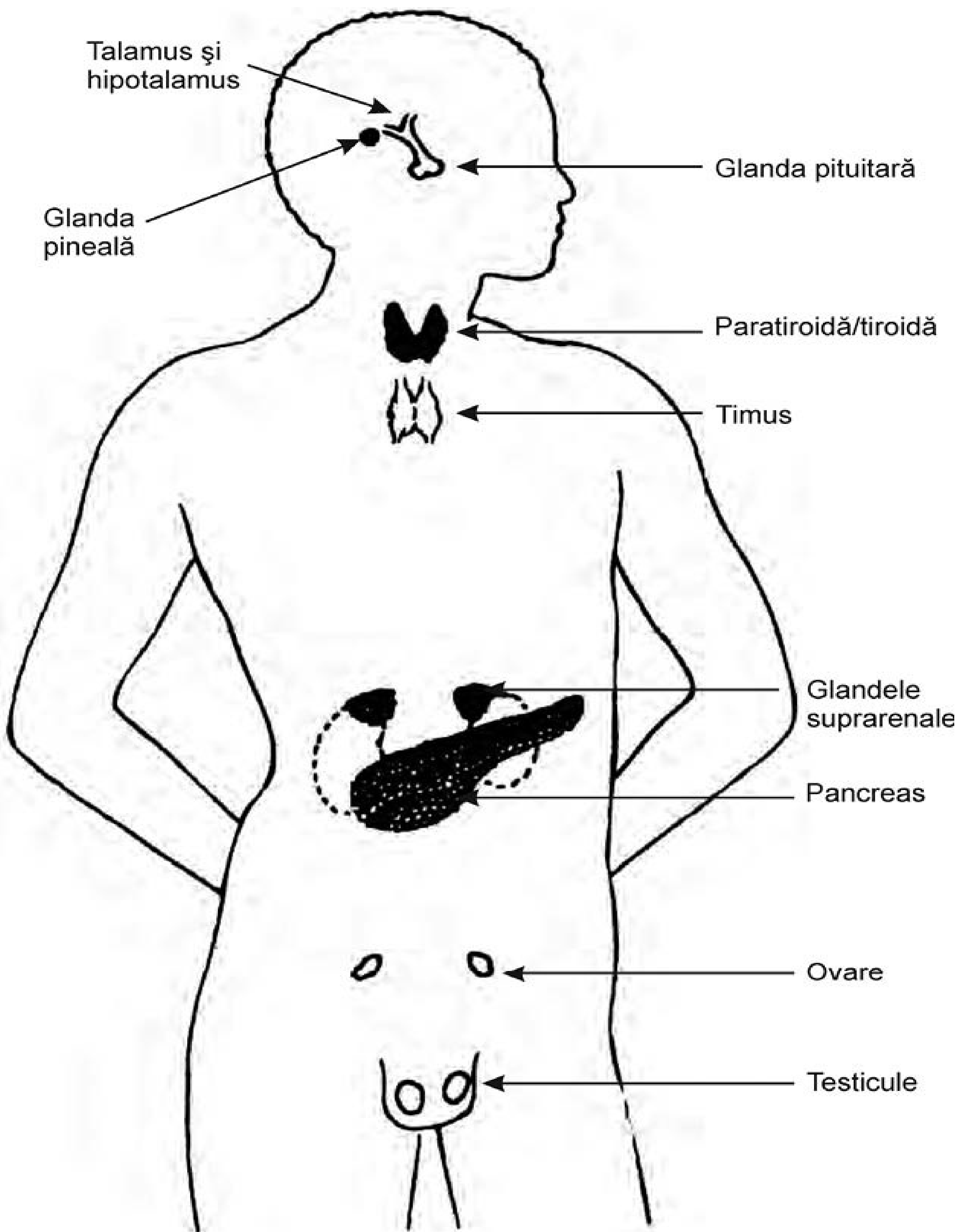

Talamus şi hipotalamus
Glanda pituitară
Glanda pineală
Paratiroidă/tiroidă
Timus
Glandele suprarenale
Pancreas
Ovare
Testicule

Figura A.32. *Leagănă glandele şi surâde-le*

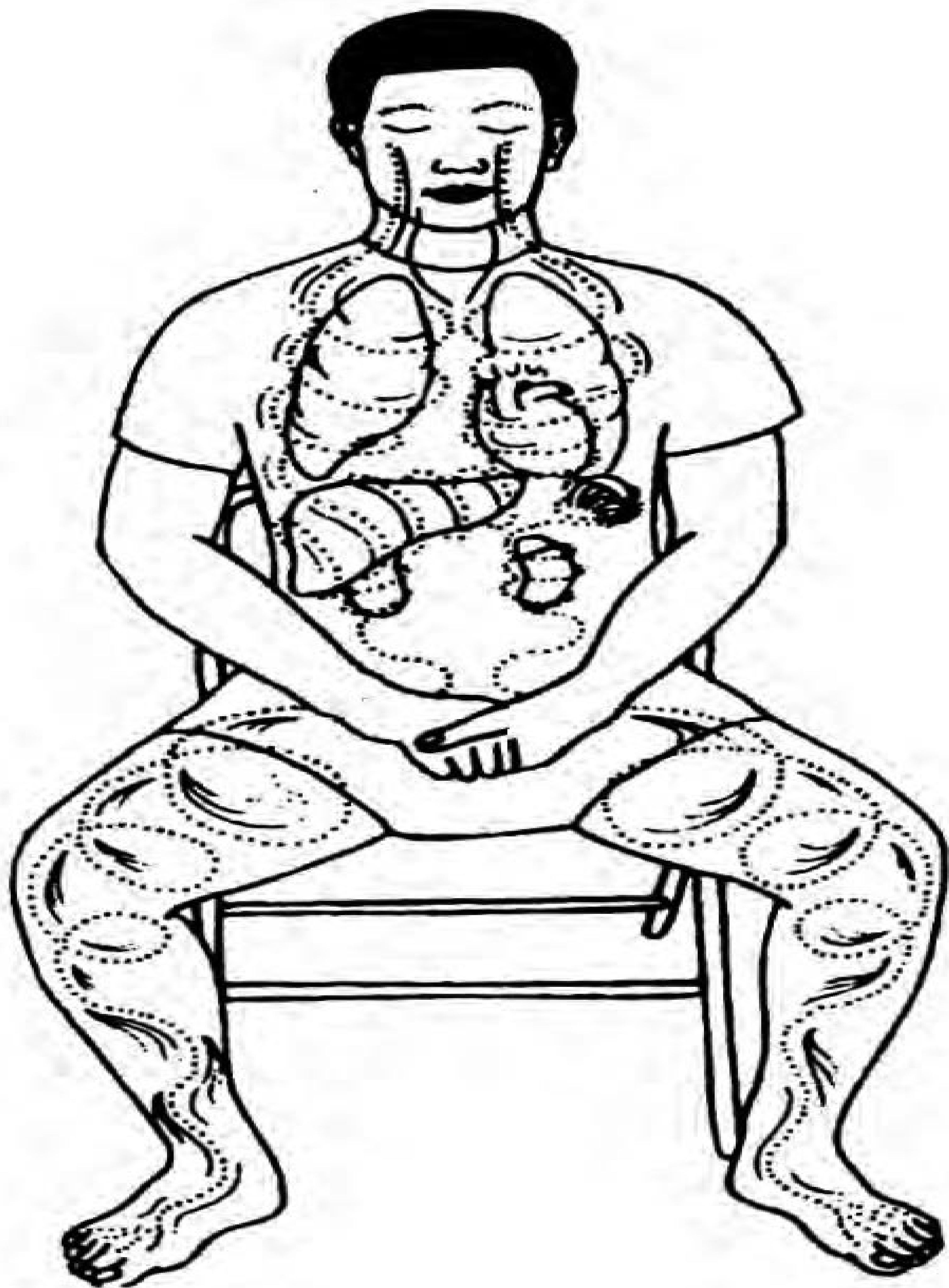


Figura A.33. *Leagănă organele şi surâde-le. Încheie în poziţia şezând şi efectuează Surâsul Interior*



Bibliografie

Becker, Robert, *The Body Electric*, William Morrow, New York, 1985.
Binfield, Harriet şi Efrem Korngold, *Between Heaven and Earth*, Ballantine Books, New York, 1991.
Bohm, David, *The Implicate Order*, Routledge & Kegan Paul, Londra, 1981.
Brennan, Barbara Ann, *Hands of Light*, Bantam Books, New York, 1987.
Chang, Jolan, *The Tao of Love and Sex*, E.P. Dutton, New York, 1977.
Chang, Jolan, *The Tao of the Loving Couple*, E.P. Dutton, New York, 1983.
Chia, Mantak, *Awaken Healing Energy Through the Tao*, Aurora Press, New York, 1983.
Chia, Mantak, *Bone Marrow Nei Kung*, Destiny Books, Rochester, Vt., 2006.
Chia, Mantak, *Chi Nei Tsang: Internal Organs Chi Massage*, Destiny Books, Rochester, Vt., 2007.
Chia, Mantak, *Chi Self-Massage: The Taoist Way of Rejuvenation*, Destiny Books, Rochester, Vt., 2006.
Chia, Mantak, *Fusion of the Five Elements*, Destiny Books, Rochester, Vt., 2007.
Chia, Mantak, *Healing Love Through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy*, Destiny Books, Rochester, Vt., 2005.
Chia, Mantak, *Iron Shirt Chi Kung*, Destiny Books, Rochester, Vt., 2006.
Chia, Mantak, *Taoist Ways to Transform Stress into Vitality*, Healing Tao Books, Huntington, New York, 1985.
Chia, Mantak şi Michael Winn, *Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy*, Aurora Press, Santa Fe, N.M., 1984.
Cleary, Thomas (ed. şi trad.), *The Book of Balance and Harmony*, North Point Press, San Francisco, 1989.
Cleary, Thomas (ed. şi trad.), *Immortal Sisters*, Shambhala, Boston, 1989.
Cleary, Thomas (ed. şi trad.), *Vitality Energy, Spirit: A Taoist Sourcebook*, Shambhala, Boston, 1991.
Cleary Thomas (trad.), *The Inner Teachings of Taoism*, de Chang Po-tuan, Shambhala, Boston, 1986.
Cleary Thomas (trad.), *The Taoist I Ching*, Shambhala, Boston, 1986.
Eisenberg, David, *Encounters with Qi*, Viking Penguin, New York, 1987.
Fung, Yu-lan, *The Spirit of Chinese Philosophy*, Kegan Paul, Trench, Trubner & Co., Londra, 1947.
Ho, Kwok Man şi Joanne O'Brien (eds. şi trad.), *The Eight Immortals of Taoism*, Penguin/Meridian, New York, 1990.
Isishara, A. şi H.S. Levy, *The Tao of Sex*, Harper & Row, New York, 1968.
Kohn, Livia (ed.), *Taoist Meditation şi Longevity Exercises*, Center for Chinese Studies, University of Michigan, Ann Arbor, Mich., 1989.
Lao Tzu, *Tao Te Ching*, trad. în limba engleză de Gia-fu Feng şi Jane English, Random House/Vintage, New York, 1972.
Liberman, Jacob, *Light: Medicine of the Future*, Bear & Co., Rochester, Vt., 1991.
Maciocia, Giovanni, *The Foundations of Chinese Medicine*, Churchill Livingstone, New York, 1989.
Maspero, Henri, *Taoism and Chinese Religion*, University of Massachusetts Press, Amherst, 1981.

Ni, Hua-ching, *Tao: The Subtle Universal Law and the Integral Way of Life*, Shrine of the Eternal Breath of Tao, College of Tao and Traditional Chinese Healing, Los Angeles, 1979.
Ni, Hua-ching, *The Book of Changes and the Unchanging Truth*, Shrine of the Eternal Breath of Tao, College of Tao and Traditional Chinese Healing, Los Angeles, 1983.
Painter, John, *The Basic Premise: A Taoist Perspective of Existence*, Paper Lantern Publishing, Arlington, Texas, 1982.
Porkert, Manfred, *The Theoretical Foundations of Chinese Medicine*, MIT Press, Cambridge, Mass., 1974.
Reuben, David, *Everything You Always Wanted to Know About Sex (But Were Afraid to Ask)*, Bantam, New York, 1971.
Saso, Michael R., *Taoism and the Rite of Cosmic Renewal*, Washington State University Press, Pullman, 1989.
Welch, Holmes şi Anna Seidel (coord.), *Facets of Taoism: Essays in Chinese Religion*, Yale University Press, New Haven şi Londra, 1979.



Sistemul şi centrul de instruire Tao Universal

Sistemul Tao Universal

Scopul ultim al practicii taoiste este transcenderea limitelor fizice prin dezvoltarea sufletului şi spiritului omului. Acesta este şi principiul călăuzitor în Tao Universal, un sistem practic de autodezvoltare care permite indivizilor să-şi desăvârşească evoluţia armonioasă a corpului fizic, a celui mental şi a celui spiritual. Printr-o serie de exerciţii chineze antice de meditaţie şi ale energiei interne, practicantul învaţă cum să-şi sporească energia fizică, să elibereze tensiunea, să-şi amelioreze sănătatea, să practice autoapărarea şi să dobândească abilitatea de a se vindeca pe sine sau pe alţii. În timp ce îşi pune o bază solidă pentru sănătate şi bunăstare în corpul fizic, practicantul creează totodată baza pentru dezvoltarea propriului potenţial spiritual, învăţând să utilizeze energiile naturale ale Soarelui, Lunii, Pământului, stelelor şi ale altor forţe din mediu.

Practicile Tao Universal derivă din tehnici antice înrădăcinate în procesele naturii. Au fost colectate şi integrate într-un sistem coerent şi accesibil pentru bunăstare ce lucrează direct cu forţa vieţii, sau qi-ul, care circulă prin sistemul de meridiane al corpului.

Maestrul Chia a petrecut ani la rând elaborând şi perfecţionând tehnici de predare a acestor practici tradiţionale pentru studenţi din toată lumea prin intermediul cursurilor, atelierelor, instrucţiei private şi al şedinţelor de vindecare, dar şi al cărţilor, înregistrărilor video şi audio. Mai multe informaţii se găsesc la www.universal-tao.com.

Centrul de instruire Tao Universal

Grădina şi Centrul de instruire Tao din nordul Thailandei sunt casa maestrului Chia şi sediul global al activităţilor Tao Universal. Acest centru integrat pentru bunăstare, sănătate holistică şi instruire se întinde pe 32 de hectare înconjurate de frumoasele dealuri de la poalele munţilor Himalaya, în apropierea fortăreţei istorice Chiang Mai. Peisajul liniştit include grădini cu flori şi plante medicinale ideale pentru meditaţii, pavilioane în aer liber pentru a practica qi gong şi un centru pentru sănătate şi fitness.

Centrul oferă cursuri pe toată durata anului şi sejururi vara şi iarna. Poate găzdui două sute de practicanţi şi sunt disponibile oferte de grup. Pentru informaţii despre cursurile din toată lumea, cărţi, produse şi alte resurse, vezi datele de mai jos.

Resurse

Universal Healing Tao Center
274 Moo 7, Luang Nua, Doi Saket, Chiang Mai, 50220 Thailanda
Tel: (66)(53) 495-596; Fax: (66)(53) 495-852
E-mail: universaltao@universal-tao.com
Website: www.universal-tao.com

Pentru informaţii despre sejururi şi despre centrul pentru sănătate:

Tao Garden Health Spa & Resort
E-mail: info@tao-garden.com, taogarden@hotmail.com
Web: www.tao-garden.com



Index*

Numerele de pagină în *italice* fac trimitere la ilustraţii.

* Numărul paginilor se referă la ediţia tipărită a cărţii şi la ediţia digitală în format PDF.

Table of Contents